COURGETTES FARCIES AUX SARDINES

INGRÉDIENTS

- 2 grosses courgettes
- 1 boîte de sardines
- 1/2 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 50 g d'emmental râpé
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 1H
TEMPS TOTAL : 1H15MN

PRÉPARATION

Taillez les courgettes en deux dans la longueur. Videz-les à l'aide d'une cuillère et réserver la chair.

Taillez finement le demi-oignon et faites-le revenir à la poêle. Une fois, l'oignon translucide, ajoutez la chair des courgettes coupée en morceaux et deux gousses d'ail hachées.

Laissez cuire le tout 15 minutes, à feu doux. Versez dans un bol.

Enlevez l'arête principale des sardines et hachez grossièrement.

Mélangez la chair des courgettes, l'ail, le demi-oignon et les sardines. Ajoutez 50 g d'emmental râpé, un œuf, le sel et le poivre.

Farcissez les courgettes avec cette farce et enfournez pendant 30 minutes à 170°C.

N'hésitez pas à rajouter des épices ou des herbes dans votre farce, c'est délicieux : curry, cumin, persil, herbes de Provence etc...