

Une recette 100% végétale de la base de donnée

Courgettes farcies

Ingrédients:

4
250 g
4 tranches
1 cube
2 boîtes
1 verre
1
1 gousse

Préparation:

Faire rissoler l'oignon et l'ail dans 1 càs d'huile d'olive, ajouter le paprika et laisser dorer quelques instants. Verser les tomates pelées, assaisonner et ajouter les herbes de Provence au goût. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter $\frac{3}{4}$ d'heure. Couper le chapeau des courgettes et les évider. Faire tremper le pain dans de l'eau additionnée d'un $\frac{1}{2}$ cube de bouillon de légumes. Faire rissoler les champignons dans l'huile d'olive restante, ajouter leur la chair des courgettes et la mie de pain pressée. Si la farce est trop sèche, ajouter une ou deux louches de sauce tomate et laisser mijoter le tout $\frac{1}{4}$ d'heure. Remplir les courgettes et les placer dans un plat à four, sur un lit de sauce tomate. Faire cuire $\frac{3}{4}$ d'heure.

Information supplémentaire:

Servir les courgettes avec du riz complet ou des pâtes, avec le reste de la sauce tomate.

Groupe de recettes: Plat principal, Déjeuner.

*Si vous essayez cette recette, une photo du plat nous fera grand plaisir. Veuillez l'envoyer par e-mail à [rezepte\(at\)vegetarismus.ch](mailto:rezepte(at)vegetarismus.ch) [1] (format JPEG ou TIFF).
Merci d'avance.*

Cette prescription de [AVEA](#) [2] a été insérée par Herma / 2001-12-07 02:08:43

[Retourner au formulaire de recherche.](#) [3]

URL: http://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=

Dernière mise-à-jour: 28.11.2017

Source URL (modified on 28.11.2017 - 14:20): https://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=118

Links

[1] <mailto:rezepte@vegetarismus.ch>

[2] <http://avea.net/cvg>

[3] <https://www.swissveg.ch/recettes>