



Courgettes farcies à la Sarde

Recette en 3 temps

Ingrédients pour la farce

1 oignon

3 gousses d'ail

Persil

Basilic

2 poivrons rouges

3 Bouillon de bœuf (cubes)

1.5 kg de viande hachée mélange

3 à 4 œufs

3 pommes de terre cuites écrasées

Parmesan et fromage Sarde 150 gr

1.200 kg de courgettes

Poivre, sel, bouillon de boeuf

Chapelure

La chair des courgettes évidées (gardez la partie plus juteuse).

1^{er} jour

Couper les courgettes en tronçons de 10 cm et les évidées.

Coupées en petits dés la chair des courgettes les plus juteuses.

Faire frire les oignons, la chair des courgettes et les poivrons.

Ajouter l'ail, le basilic, le persil, le sel, le poivre.

Laisser reposer une nuit entière...

2^{ème} jour

Faire frire les tronçons de courgettes dans de l'huile d'olive.

Les laisser reposer sur une plaque.

Faire cuire les 3 pommes de terre, les écraser en fin de cuisson (encore chaudes)

Laisser reposer jusqu'à refroidissement.

Mélanger la préparation du jour d'avant avec la viande hachée, les œufs, la muscade, les fromages, les pommes de terre écrasées, poivrez, salez et ajoutez un peu de chapelure.

Farcir les courgettes puis les disposer dans un plat allant au four, ajoutez un peu de tomate pelée, du vin blanc et de l'huile d'olive,

½ oignons haché, émiettez les 3 bouillons de bœuf ajoutez quelques feuilles de basilic.

Laissez cuire 45 mn couvert à thermostat 7/8.

Goutez en fin de cuisson.

Voilà à demain

SERGIO