

Courgettes farcies à la feta

4 grosses courgettes rondes
2 gousses d'ail
2 échalotes
Quelques feuilles de menthe fraîche
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
400 g de chair de veau hachée
100 g de feta
1 œuf
1 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre



Lavez les courgettes, faites-les cuire 5 min à la vapeur.
Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
Coupez le chapeau et videz-les à l'aide d'une cuillère.
Préchauffez votre four à 180° C.
Épluchez et hachez les gousses d'ail et les échalotes.
Lavez et hachez la menthe.
Faites fondre les échalotes et l'ail dans une sauteuse avec une 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
Mélangez la viande hachée dans un grand bol avec les échalotes, l'ail, la menthe, la feta émiettée, l'œuf entier, les herbes de Provence, salez, poivrez.
Garnissez les courgettes de la farce, posez le chapeau, puis disposez-les dans un plat allant au four, versez un peu d'eau dans le fond du plat.
Enfournez les courgettes pour 40 mn et arrosez-les à mi-cuisson avec le jus qu'elles vont rendre.