

Courgettes rondes, farce fine au poulet

Ingrédients :

- 4 courgettes rondes
- 1 blanc de poulet fermier
- 1 blanc d'œuf
- 1 petit poivron vert doux
- 1 petite échalote
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- 15 g de beurre doux
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1/4 de bouquet de coriandre fraîche
- sel, poivre du moulin



Préchauffez le four à 200°C.

Lavez les courgettes, puis ouvrez-les en coupant les chapeaux.

Évidez l'intérieur en veillant à ne pas trop creuser le fond.

Réservez la chair.

Coupez le filet de poulet, l'ail, l'échalote, le poivron en morceaux.

Hachez le tout dans un petit robot hachoir.

Ajoutez la chair des courgettes (éviter les pépins éventuels), le blanc d'œuf, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le beurre, la sauce soja et le poivre.

Remixez et goûtez pour rectifier assaisonnement.

Farcir les courgettes avec la préparation.

Ciselez la coriandre sur la farce.

Déposez les chapeaux sur les courgettes.

Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez de sel.

Enfournez pour 40-45 minutes de cuisson.

Dégustez en plat de résistance accompagné de riz.

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com