

COURGETTES FARCIES AUX PETITS LÉGUMES ET HACHÉ VÉGÉTAL

INGRÉDIENTS 10 // PROGRESSION

- 1 kg de haché végétal SOJASUN
- 1 kg de courgettes
- 150 g d'oignons jaunes
- 600 g de poivrons rouges
- 600 g de poivrons jaunes
- 800 g de tomates concassées
- 250 g d'emmental râpé
- 100 g d'huile d'olive
- Herbes de Provence, sel, poivre PM

Laver les courgettes. En couper les extrémités. Les couper en 2 dans le sens de la longueur. Les évider en gardant la pulpe. Les assaisonner et les précuire quelques minutes au four vapeur. Réserver.

Éplucher et laver les oignons. Les ciseler. Laver et épépiner les poivrons. Les couper en petits dés. Faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les oignons et les poivrons.

Ajouter le haché végétal, la tomate concassée et la pulpe de courgette. Ajouter les herbes de Provence, saler, poivrer. Remuer délicatement jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Dans un bac gastronorme, déposer les courgettes évidées. Garnir avec la préparation. Déposer le fromage râpé.

Cuire au four à 160°C en chaleur sèche ventilée pendant 35 min.

