

COURGETTES FARCIES VÉGÉTARIENNES



Pour 8 personnes

Ingrédients :

8 petites courgettes bien fermes

100 g d'amandes (autres possibilités : noisettes ou pignons de pin)

300 g de feta

1 botte de basilic

1/2 botte de persil plat

1 citron

1 gousse d'ail

Couper les petites courgettes en deux dans leur longueur sans les éplucher. Les placer dans un grand saladier et les arroser uniformément avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Placer les courgettes sur une plaque couverte de papier sulfurisé au four, faces coupées vers le haut. Les faire cuire à 220° pendant 35-40 minutes sans les retourner.

Ciseler toutes les herbes. Émietter la feta et mélanger ces ingrédients pour faire un crumble.

Torréfier les amandes au four à 180 ° pendant 5 minutes. Les concasser grossièrement. Puis les ajouter à la préparation.

Si les courgettes ont été préparées à l'avance, les réchauffer à 200°C une dizaine de minutes puis les laisser tiédir afin qu'elles retrouvent leur bonne texture et une température optimale.

Enfin, les recouvrir avec la garniture croquante et servir.