



COURGETTES FARCIES À LA MARACAINE

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

200g de veau haché
3 courgettes
coriandre fraîche
1 oignon
2 gousses d'ail
1 œuf
3CS de semoule
chapelure panko
2CS de ras el hanout
1CS de cannelle
1CS de curry
sel, poivre
huile d'olive

Préchauffer le four à 200°.

Laver les courgettes et les couper en 2 dans la longueur.

Quadriller la chair, badigeonner d'huile d'olive et mettre 15min au four sur une plaque.

Laver et ciseler la coriandre. Peler et émincer l'oignon et l'ail. Faire cuire la semoule dans l'eau bouillante selon les indications du paquet.

Dans une poêle, faire revenir ail et oignon dans un peu d'huile d'olive.

Dans un saladier, mélanger le veau, l'œuf, les épices, la coriandre, l'ail, l'oignon et la semoule. Saler et poivrer.

Sortir les courgettes du four, prélever la chair centrale et l'insérer à la farce. Mélanger.

Garnir les courgettes, saupoudrer de chapelure et enfourner 25min puis 5min à 220°.

Déguster.