

Courgettes farcies au Tofu



Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 courgettes longues ou rondes
- 200 gr de tofu fumé
- 1 poivron
- 1 tomate
- 2 oignon doux avec les feuilles
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive

Coupez en petits morceaux le tofu, le poivron, la tomate, les oignons doux.
Mettre tous ces ingrédients dans un fait tout avec un peu d'huile d'olive.
Rajouter l'ail écrasé et les herbes de Provence.
Faire cuire le tout à feu moyen en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, lavez les courgettes et les couper en deux dans le sens de la longueur. Videz les courgettes à l'aide d'une cuillère en laissant 5 mm de chair en épaisseur et disposez les courgettes sur une plaque de four.
Rajoutez la chair des courgettes à la préparation dans le fait tout.
Laissez cuire encore 5 mn.

Garnir les courgettes avec la préparation.

Faire cuire à 200°C pendant 30 à 40 mn. Quand c'est légèrement doré c'est bon.

Ces courgettes se dégustent avec du riz complet de préférence.
On peut rajouter dans son assiette un filet d'huile d'olive et du tamari sur les courgettes.

Le tamari est une sauce de soja sans gluten, que l'on trouve en magasin bio.

Bon appétit !



Le Potager des Rainettes
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60