

Courgettes rondes au quinoa

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 courgettes rondes
- 60g de quinoa
- 4 tomates
- 1 oignon
- 250g de tomatillos
- persil ciselé
- huile d'olive
- sel, poivre



Lavez les courgettes. Les cuire entière, 10 min à la vapeur.

Pendant ce temps, versez le quinoa dans deux tasses et demi d'eau bouillante et laissez cuire 15 min à feu moyen. Salez en fin de cuisson.

Émincez l'oignon et les tomatillos puis les faire revenir à la poêle dans l'huile d'olive.

Lorsque les courgettes sont pré-cuites, découpez un chapeau puis creusez les courgettes et assaisonnez. Réservez les dans un plat allant au four.

Découpez la chaire et les chapeaux des courgettes en morceaux afin de les ajouter dans la poêle avec les oignons et les tomatillos. Faites revenir quelques minutes puis ajoutez les tomates préalablement pelées et découpées en morceaux.

Lorsque le jus de tomate a bien réduit, coupez le feu, ajoutez le persil ciselé et assaisonnez.

Mélangez le quinoa avec les légumes puis remplir les courgettes avec cette farce.

Enfournez 10 min environ.

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