

Courgettes farcies à la viande hachée et mozzarella

INGRÉDIENTS

- 4 courgettes vertes de grosseur moyenne
- 1 oignon moyen ciselé
- 250g de veau haché
- 2 gousses d'ail hachées
- Sauce Tabasco (ou autre selon le goût piquant)
- 1 c. à thé d'origan séché
- 125 (½ tasse) de mozzarella en petits dés
- Quelques feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

SAUCE TOMATE

- 1 oignon jaune ciselé
- 1 conserve de tomates italiennes
- 20 feuilles de basilic frais
- Huile d'olive
- Sel et poivre

ÉTAPES

Préparez la sauce tomate. Dans une grande poêle, faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les tomates grossièrement écrasées, salez et poivrez. Laissez mijoter doucement 12 minutes Hors feu, ajoutez le basilic et réduire en purée au mélangeur à main. Rectifiez l'assaisonnement et réservez à température ambiante.

Préchauffez le barbecue à intensité moyenne.

Coupez les courgettes en deux. À l'aide d'une cuillère, retirez la chair au milieu et la hacher. Réservez.

Dans un poêlon, faites revenir l'oignon quelques minutes, ajoutez la viande et la faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosé. Incorporez l'ail, la sauce piquante au goût et l'origan. Assaisonnez.

Faites refroidir un peu le mélange, ajoutez les dés de mozzarella et, à l'aide d'une cuillère, farcissez-en les courgettes.



Dans un plat allant au four, versez un filet d'huile d'olive, déposez-y les courgettes.
Faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvercle fermé

Dans un plat de service, versez un fond de sauce tomate et déposez-y les courgettes. Parsemez de basilic