

Courgettes rondes farcies à la viande hachée

Facile – Temps de préparation : 20 min – Temps de cuisson : 45 min

Ingrédient(s) (pour 4 personnes) :

- Courgettes rondes : 4
- Bœuf haché : 400 g
- Oignon : 1
- Poivron rouge : ½
- Ail : 2 gousses
- Brins de ciboulette : 8
- Cumin moulu : 1 càc
- Quelques pulvérisations d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Etapes de préparations :

- 1) Préchauffez le four à 180°C. Coupez le chapeau des courgettes, évidez-les à l'aide d'une cuillère.
- 2) Emincez l'oignon et le poivron. Faites chauffer quelques pulvérisations d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y revenir les oignons et le poivron, ajoutez l'ail et la chair de la courgette puis la viande hachée. Laissez mijoter 10 min. Salez et poivrez, parsemez de cumin et de ciboulette ciselée.
- 3) Farcissez chaque courgette de préparation au bœuf haché.
- 4) Enfournez les courgettes farcies pour 45 min. Servez chaud.

