



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Courgettes farcies express, farce vegan

Pour 2 personnes

Très facile

45 min

3.96€ La portion (prix indicatif)

Suggestion pour pimper cette recette : utilisez d'autres légumes comme des tomates ou des aubergines.

Facultatif : 1 càc d'ail en poudre, 45 g de parmesan végétal ou un équivalent d'emmental

Les ingrédients

- **2 pièce** de Courgette
- **200 g** de Saucisse végétale
- **120 g** de Riz long grain
- **125 g** de Coulis de tomate
- **8 g** de Pignon de pin
- **1 gousse** de Ail
- **2 brin** de Persil plat frais

Étapes de préparation

**Préparation** : 15 min**Cuisson** : 30 min**Attente** : 0 min

La préparation des courgettes

- 1** Préchauffez votre four à 180°C en chaleur traditionnelle.
- 2** Lavez 2 courgettes.

Facultatif : coupez les extrémités, mais le visuel est plus sympa avec ;).

- 3** Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Évidez chaque moitié à l'aide d'une cuillère.

Vous pouvez la conserver pour l'ajouter dans la farce, mais il faudra bien la cuire avant à la

poêle pour enlever l'eau contenue dedans.

La préparation de la farce

Facultatif : dorez les courgettes à la poêle (ou au four) avant de les farcir pour apporter plus de de saveur.

Dans ce cas, huilez l'intérieur des courgettes à l'aide d'un pinceau et ajoutez si vous en avez ¼ càc d'ail en poudre par moitié.

Faites chauffer à feu fort une poêle puis ajoutez les courgettes coupées, face vide vers le bas, pour les dorer.

Mettez ensuite de côté sur une plaque de cuisson.

- 4 Dans un saladier, mélangez à la fourchette la chair de 200 g de saucisses végétales, 125 g de coulis de tomates, 8 g de pignons de pin (torréfiés ou non), une gousse d'ail finement râpé et 2 brins de persil ciselé. Poivrez.
Astuce pour vérifier que l'assaisonnement de la farce est correct : faites cuire au micro-onde pendant quelques secondes une noix de farce puis goûtez-la. Salez et poivrez en fonction.
- 5 Répartissez la farce dans chaque moitié de courgettes.
- 6 Vous pouvez ajouter dessus selon vos envies (et ce que vous avez dans le frigo) du parmesan végétal ou un équivalent d'emmental.
- 7 Enfournez au moins 30 min jusqu'à ce que la farce soit bien colorée sur le dessus et que les courgettes soient cuites. Vérifiez en y plantant une lame de couteau, les courgettes doivent être fondantes.
- 8 Une quinzaine de minutes avant que les courgettes soient cuites, préparez 120 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 9 Sortez les courgettes et dégustez avec le riz chaud.
S'il vous en reste, ajoutez du persil frais sur vos assiettes.