



Courgettes farcies à la turque

servies avec une salade de tomates et feta

ÉQUILIBRÉ 50 min. • À consommer dans les 5 jours



ÉQUILIBRÉ

Découvrez chaque semaine
3 recettes équilibrées,
faibles en calories et riches
en bienfaits.



Gousse d'ail



Oignon



Persil frisé coriandre
et menthe



Feta



Riz cargo



Paprika en poudre



Cannelle en poudre



Cubes de tomates



Courgette



Cumin en poudre



Amandes effilées



Tomates prunes

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra,
Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, poêle, saladier

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil frais, coriandre et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Feta* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Riz cargo (g)	42	85	127	170	212	255
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cannelle en poudre (à votre goût)						
Cubes de tomates (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc)	1	2	3	4	5	6
Cumin en poudre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	10	15	20	25	35	40
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra					À votre goût	
Poivre et sel					À votre goût	

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2588 / 619	316 / 76
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	8,1	1,0
Glucides (g)	69	8
Dont sucres (g)	31,8	3,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 210 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour le **riz**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Ciselez le **persil**, la **menthe** et la **coriandre**. Coupez la **feta** en petits morceaux.

LE SAVIEZ-VOUS ? La feta combinée à la grande quantité de légumes est non seulement savoureuse, mais elle apporte aussi 50 % de la quantité journalière recommandée en calcium par portion.



4. Cuire les courgettes

Mélangez le **riz**, la moitié de la **feta** et le mélange à base de **tomates**. Salez et poivrez. Farcissez les demi-**courgettes** avec les **tomates** et le **riz** (voir CONSEIL). Parsemez-les d'amandes effilées. Enfourez les **courgettes** 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et tendres.

CONSEIL : S'il vous reste de la farce, disposez-la entre les demi-courgettes.



2. Cuire la farce

Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle. Faites chauffer 1 cc d'huile d'olive par personne dans la poêle. Faites revenir l'**oignon**, l'**ail**, ¾ des herbes, ½ cc de **paprika** par personne et une pincée de **cannelle** par personne 4 à 6 minutes à feu moyen-vif (voir CONSEIL). Ajoutez ensuite les **tomates pelées** et prolongez la cuisson de 5 minutes à feu doux.

CONSEIL : La saveur de la cannelle est particulière. Si vous la trouvez trop forte, ajoutez-en moins ou supprimez-la carrément.



5. Préparer la salade de tomates

Coupez la **tomate prune** en morceaux. Mélangez-les au reste de la **feta** dans le saladier. Rectifiez l'assaisonnement avec un peu d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Ajoutez le reste des herbes à la salade.



3. Couper les courgettes en deux

Coupez les **courgettes** en deux et épépinez-les à l'aide d'une cuillère. Ciselez les pépins et ajoutez-les au mélange à base de **tomates**. Mettez ensuite les demi-**courgettes** dans le plat à four et arrosez-les de ½ cc d'huile d'olive par personne. Assaisonnez-les avec ¼ cc de **cumin** par personne, puis salez et poivrez.



6. Servir

Servez deux demi-**courgettes** par personne. Accompagnez le tout de la salade de **tomates**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient environ 600 g de légumes par personne. Les légumes en boîte sont par ailleurs tout aussi nutritifs que les frais. Ce plat vous fournit donc 100 % de la quantité journalière recommandée en vitamine C.

Bon appétit !