

COURGETTES FARCIES AU CHÈVRE

et aux navets



👤 4 🕒 20 min 📅 35 min

2 belles courgettes • 400 g de navets • 2 œufs • 120 g de chèvre frais • 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée • sel, poivre

① Coupez en deux les courgettes dans le sens de la longueur et évidez-les. Faites cuire les moitiés de courgette à la vapeur pendant 8 à 10 minutes. ② Épluchez et râpez les navets, faites-les cuire à la vapeur avec la pulpe de courgette pendant 10 minutes. ③ Écrasez le chèvre. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). ④ Battez les œufs en omelette, ajoutez la ciboulette, du sel et du poivre. Mélangez les légumes, le chèvre, l'omelette et garnissez avec ce mélange les demi-courgettes. ⑤ Passez au four 10 à 15 minutes.

Notre suggestion : servez avec du riz ou du blé et quelques amandes grillées effilées.