

COURGETTES FARCIES AU PARMESAN

et aux noix



👤 4 🕒 20 min 📅 25 min

2 belles courgettes • 100 g de noix concassées • 120 g de parmesan râpé • 80 g de mie de pain
• 2 œufs • 15 cl de lait demi-écrémé ou de soja • sel, poivre

- ① Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur et évidez-les. Faites cuire à la vapeur pendant 10 minutes les moitiés de courgette et la pulpe retirée.
- ② Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ③ Faites chauffer le lait, mettez la mie de pain à tremper, ajoutez-y les œufs battus en omelette, la pulpe de courgette cuite, le parmesan râpé, les noix concassées, du sel et du poivre.
- ④ Garnissez avec ce mélange les demi-courgettes.
- ⑤ Passez au four 10 à 15 minutes.

Notre suggestion : servez avec une poêlée de pommes de terre.