

Recette de courgettes rondes farcies aux légumes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- **4 courgettes rondes**
- **2 tomates**
- **2 bulbe d'ail frais**
- **1 poivron**
- **1 oignon**
- **100 g de semoule**
- **1 patate douce**
- **romarin frais**
- **thym frais**
- **coriandre moulue**
- **pincée de sel de piment d'espelette**
- **sel et poivre**



Laver les légumes. Peler l'oignon et l'ail et les émincer finement.

Peler la patate douce. Couper la patate douce, le poivron et les tomates en morceaux. Laver le thym et le romarin et les émincer finement.

Couper le «chapeau» des courgettes et creuser l'intérieur (conserver le chapeau pour la cuisson et l'intérieur de la courgette aussi).

Faire revenir dans un fond d'eau l'oignon, l'ail, la patate douce, le poivron et les tomates. Ajouter le thym, le romarin, de la coriandre et le sel au piment d'Espelette. Faire cuire pendant une dizaine de minutes. Si cela commence à accrocher, ajouter un peu d'eau.

Ajouter l'intérieur de la courgette et faire cuire encore 5 minutes.

Préchauffer le four à 200°.

Mettre la semoule dans un saladier. Faire bouillir de l'eau à la bouilloire. Couvrir la semoule et laisser reposer pendant 5 minutes. Egrainer avec une fourchette.

Sur une plaque de cuisson, remplir les courgettes d'une petite cuillère à soupe de semoule puis ajouter le mélange de légumes. Saler et poivrer. Remettre le chapeau au-dessus pour ne pas que les légumes noircissent trop.

Mettre au four 25 à 30 minutes. C'est prêt.

NB : Tous le mélange de légumes ne rentrera pas forcément dans les courgettes, mais servies en accompagnement avec le reste de semoule s'il y en a, c'est un régal ! Bon appétit !

Recette par Héléne Turner