

COURGETTES farcies



De: Coop La Manne

Temps de cuisson : 15 minutes

Instructions

- 1:**
Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Vider et garder la pulpe.
- 2:**
Dans un bol, mélanger la pulpe avec les lentilles vertes. Réserver.
- 3:**
Mettre l'huile d'olive dans une casserole et faire revenir l'oignon avec l'ail à feu moyen pendant 2 ou 3 minutes. Ajouter le poivron, le basilic et le tamari. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Incorporer la préparation de courgettes et de lentilles. Bien mélanger et faire cuire pendant 2 ou 3 minutes. Préchauffer le four à 350F.
- 4:**
Farcir les courgettes et garnir de fromage. Mettre au four de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.

Ingrédients

- 2**
Courgettes moyennes
- 1 tasse**
Lentilles cuites
- 2 cuillères à table**
Huile d'olive première pression à froid
- 1**
Oignon moyen, finement haché
- 1**
Gousse d'ail pelée et broyée
- 1**
Poivron rouge en petits morceaux
- 1 cuillère à table**
Basilic frais, finement haché
- 1 cuillère à table**
Tamari
- 1 tasse**
Fromage emmental râpé