



Il fait très chaud ces jours-ci et bien qu'on ait envie de salades de tomates et de glaces, on peut aussi préparer un plat aux jolies couleurs. Les Italiens et les Provençaux n'hésitent pas à manger des légumes farcis en été car c'est vraiment le moment où courgettes aubergines et poivrons sont les plus parfumés.

## **COURGETTES FARCIES**



Pour 8 courgettes rondes pas trop grosses :

2 cuillérées à soupe d'oignons émincés  
1 cuillérée d'échalote émincée  
1 gousse d'ail  
100 gr de veau haché (ou poulet )  
2 belles tranches de jambon blanc  
2 tranches de jambon cru  
1 œuf 3 càs de crème fraîche ou de saint Moret  
100 gr de caviar de tomates (on trouve ça en pot au super marché ou chez les traiteurs Italiens. La marque Sacla en commercialise un excellent )  
sel, poivre et 2 pincées de cumin  
Huile d'olive

Faire cuire les courgettes à la vapeur pendant environ 25 mn. Les laisser refroidir, couper le chapeau et évider la partie des courgettes contenant les pépins. Saler légèrement l'intérieur des légumes et les laisser en attente.

Préchauffer le four à 210° (TH 7)



Dans un peu d'huile d'olive, faire revenir doucement les oignons d'abord, puis ajouter les échalotes. Ne pas les laisser prendre de couleur, ils doivent juste devenir transparents.

Ajouter alors dans la poêle le veau haché et le faire cuire en le travaillant à la fourchette pour ne pas avoir de morceaux agglomérés.

Hors du feu, mettre alors les deux sortes de jambon hachés aussi puis incorporer l'œuf, le saint Moret et la tomate.

Saler, poivrer et mettre le cumin.

Remplir les courgettes creusées en tassant bien la farce avec le dos d'une cuillère et faites la un peu dépasser, reposer les chapeaux, mettre dans un plat à four avec 3 cuillerées d'eau et arroser avec un peu d'huile d'olive .

Faire cuire pendant 35 à 40 mn.

Nous avons mangé ces légumes sans autre accompagnement mais un risotto ou tout simplement un riz blanc en feront un plat plus complet.

De la même manière que ces courgettes, on peut utiliser la même farce pour des aubergines ou des poivrons (rouges de préférence).les aubergines demandant aussi à cuire à la vapeur d'abord.