LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Courgettes farcies express, farce vegan

Pour 2 personnes | Très facile

45 min | 3.75€ La portion (prix indicatif)

Suggestion pour pimper cette recette : utilisez d'autres légumes comme des tomates ou des aubergines.
Facultatif : 1 càc d'ail en poudre, 45 g de parmesan végétal ou un équivalent d'emmental

Les ingrédients

- **2 pièce** de Courgette
- **200 g** de Saucisse végétale
- **120 g** de Riz long grain
- **125 g** de Coulis de tomate
- **8 g** de Pignon de pin
- **1 gousse** de Ail
- **2 brin** de Persil plat frais

Étapes de préparation

Préparation : 15 min | **Cuisson :** 30 min | **Attente :** 0 min

La préparation des courgettes

1. Préchauffez votre four à 180°C en chaleur traditionnelle.
2. Lavez 2 courgettes.

Facultatif : coupez les extrémités, mais le visuel est plus sympa avec ;).

3. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Évidez chaque moitié à l'aide d'une cuillère.
   Vous pouvez la conserver pour l'ajouter dans la farce, mais il faudra bien la cuire avant à la

poêle pour enlever l'eau contenue dedans.

La préparation de la farce

Facultatif : dorez les courgettes à la poêle (ou au four) avant de les farcir pour apporter plus de de saveur.
Dans ce cas, huilez l'intérieur des courgettes à l'aide d'un pinceau et ajoutez si vous en avez ¼ càc d'ail en poudre par moitié.
Faites chauffer à feu fort une poêle puis ajoutez les courgettes coupées, face vide vers le bas, pour les dorer.
Mettez ensuite de côté sur une plaque de cuisson.

4. Dans un saladier, mélangez à la fourchette la chair de 200 g de saucisses végétales, 125 g de coulis de tomates, 8 g de pignons de pin (torréfiés ou non), une gousse d'ail finement râpé et 2 brins de persil ciselé. Poivrez.
   Astuce pour vérifier que l'assaisonnement de la farce est correct : faites cuire au micro-onde pendant quelques secondes une noix de farce puis goûtez-la. Salez et poivrez en fonction.
5. Répartissez la farce dans chaque moitié de courgettes.
6. Vous pouvez ajouter dessus selon vos envies (et ce que vous avez dans le frigo) du parmesan végétal ou un équivalent d'emmental.
7. Enfournez au moins 30 min jusqu'à ce que la farce soit bien colorée sur le dessus et que les courgettes soient cuites. Vérifiez en y plantant une lame de couteau, les courgettes doivent être fondantes.
8. Une quinzaine de minutes avant que les courgettes soient cuites, préparez 120 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
9. Sortez les courgettes et dégustez avec le riz chaud.
   S'il vous en reste, ajoutez du persil frais sur vos assiettes.