



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Courgettes farcies, farce végétale au quinoa

Pour 2 personnes | Très facile

100 min | **10.88€** La portion (prix indicatif)



Encore une recette vegan qui met la courgette au centre de l'assiette. Facultatif : 20 g de parmesan végétal ou un équivalent d'emmental, 1 càc d'ail en poudre, ¼ càc de piment de cayenne en poudre

Les ingrédients

- **2 pièce** de Courgette
- **100 g** de Quinoa blanc
- **425 g** de Haricot blanc cuit en conserve
- **145 g** de Champignon de Paris
- **60 g** de Graines de tournesol décortiquée
- **2 pièce** de Pruneau dénoyauté
- **0.5 c à c** de Fenouil en grain
- **2 c à c** de Paprika
- **1 c à c** de Herbes de Provence
- **1 c à c** de Sauce soja salée
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **8 gousse** de Ail
- **115 g** de Coulis de tomate

Étapes de préparation



Préparation : 40 min



Cuisson : 60 min



Attente : 0 min

Le quinoa

- 1 Préchauffez votre four à 175°C en chaleur tournante.
- 2 Rincez 100 g de quinoa dans l'eau froide 2 à 3 fois : l'eau doit être claire. Puis égouttez-le. Cette étape permet d'enlever la saponine, substance qui rend le quinoa amer.

- 3 Faites chauffer une casserole à feu moyen puis ajoutez le quinoa. Nacrez-le pendant 3 min en mélangeant.
- 4 Versez 215 ml d'eau bouillante et ½ càc de sel. Mélangez et attendez la reprise de l'ébullition.

Astuce : à la place du sel, vous pouvez mettre un cube de bouillon de légumes

- 5 Couvrez et faites cuire à feu doux-moyen (pour garder un léger frémissement) pendant 10 min.
- 6 Quand 10 minutes se sont écoulées, laissez reposer toujours à couvert pendant 20 minutes, hors feu. Le quinoa va gonfler.

Les autres ingrédients

- 7 Rincez les 425 g de haricots blancs puis séchez-les légèrement avec de l'essuie-tout.
- 8 Mettez-les sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé. Étalez les haricots en une seule couche en les espaçant au maximum.
- 9 Enfourez dans le four chaud une dizaine de minutes pour les sécher. Ils doivent s'ouvrir et se craqueler.
- 10 Pendant la cuisson des haricots, préparez 145 g de champignons. Lavez-les pour enlever la terre. Coupez-les en lamelles fines.
- 11 Faites chauffer de la matière grasse dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lamelles de champignons dans la poêle et faites-les cuire à feu vif 5 min (si vous doublez ou triplez la recette, le temps de cuisson sera plus long). Ils doivent être dorés. Mettez de côté.
- 12 Ciselez un oignon et hachez 8 gousses d'ail. Mettez de côté.

La préparation des courgettes

- 13 Lavez 2 courgettes.
Facultatif : coupez les extrémités, mais le visuel est plus sympa avec ;).
- 14 Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Évidez chaque moitié à l'aide d'une cuillère.
- 15 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 (celle des champignons) puis ajoutez les courgettes coupées, face vide vers le bas, pour les dorer.
Mettez ensuite de côté sur une plaque de cuisson.

La farce

- 16 Préchauffez votre four à 205°C en chaleur traditionnelle.
- 17 Prenez votre mixeur ou blender.
Mettez 60 g de graines de tournesol dans le bol avec 180 g de quinoa cuit.
Mixez en une pâte grossière avec encore quelques morceaux.
Mettez de côté dans un saladier large.
- 18 Dans le même mixeur, mettez les haricots, les champignons, les épices soit ½ càc de graines de fenouil, 2 càc de paprika fumé, 1 càc d'herbes de Provence, la moitié de l'ail haché, 2 pruneaux, ½ càc de sel et du poivre.
Mixez à nouveau pour grossièrement hacher les ingrédients. Vous ne voulez pas avoir un mix trop pâteux.
- 19 Mélangez ensuite avec le quinoa/tournesol et 1 càc de sauce soja dans le saladier.
- 20 Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans la poêle ayant servi à cuire les champignons et les courgettes.
Ajoutez l'oignon et le reste de l'ail haché. Faites suer à feu moyen.
- 21 Ajoutez ensuite la farce. Continuez la cuisson 5 min à feu doux.
- 22 Mettez 2 càs de coulis de tomate dans le fond des courgettes.
- 23 Répartissez la farce dessus.
- 24 Vous pouvez ajouter dessus selon vos envies (et ce que vous avez dans le frigo) du parmesan végétal ou un équivalent d'emmental.
- 25 Enfournez 20 à 25 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.
- 26 Sortez les courgettes de four et laissez refroidir quelques minutes. Vous pouvez ajouter du basilic frais dessus si vous en avez.
Accompagnez ce plat d'une salade verte ou de riz pour un repas plus consistant.