



Les plats principaux

Courgettes farcies aux nouilles et au thon

Pour 4 personnes.

Ingrédients

100 grammes de mozzarella (râpée)
350 grammes de thon au naturel
40 grammes de pignons de pin
150 grammes mie
3 tiges de céleri (en arcs)
2 échalotes (ciselées)
4 courgettes
2 cuillères à soupe de menthe (hachée finement)
2 cuillères à soupe d' aneth (haché fin)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Cuisez les nouilles al dente comme mentionné sur l'emballage. Chauffez le four à 190 °C. Coupez les courgettes en deux dans la longueur et évidez-les à la cuillère. Coupez la chair finement. Déposez les courgettes, coupe vers le haut, sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Faites égoutter le thon et mélangez-le avec la chair des courgettes, les échalotes, l'aneth, la menthe, le céleri et les nouilles. Salez et poivrez. Farcissez les courgettes avec le mélange thon-nouilles. Saupoudrez de pignons de pin et de mozzarella puis enfournez 25 minutes.

Ustensiles de cuisine

Four

