



Les plats principaux

Barquettes de courgette au lard et au Parmesan

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 courgettes (grosses)
1 oignon (finement haché)
100 grammes de fromage blanc
2 cuillères à soupe de pignons de pin
200 grammes de dés de lardon (fumés)
1 poivron en pointe, doux (en dés)
50 grammes de parmesan (râpé)
2 cuillères à soupe de ciboulette (hachée)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. coupez les courgettes en deux sur la longueur et évidez-les prudemment avec une petite cuillère. Coupez la chair finement.

Chauffez un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon. Ajoutez la chair de courgette et les dés de poivron puis cuisez le tout. Retirez de la poêle. Cuisez maintenant les lardons croquants.

Mélangez le fromage blanc au mélange de courgette puis salez et poivrez. Remplissez les courgettes évidées avec ce mélange, répartissez dessus les lardons et les pignons de pin puis saupoudrez de Parmesan.

Déposez les courgettes l'une à côté de l'autre dans un plat à four, aspergez d'huile d'olive et enfournez pendant 20 minutes. Décorez avec la ciboulette.

Ustensiles de cuisine

Four

