

Courgette farcie au thermomix

Informations

Préparation : 5 min	Cuisson : 45 min	Durée : 50 min	Difficulté : 3/10
Ingrédients : 10	Etapas : 8	Commentaires : 7	Astuces : 12

Ingrédients

3 Courgettes rondes
360G d'haché de boeuf
300G de tomate pelées
60G de gruyère
20G d'huile d'olive
1 oignon
1 cube de bouillon de volaille
1 pincée de poivre
1 pincée de sel
1 pincée d'herbe de Provence

Etapas

Dégustez de délicieuses courgettes farcies préparées au thermomix. Pour les cuisiner:

Â»

Eplucher l'oignon, le couper en 2 et le mettre dans le bol du thermomix. Régler 7 secondes sur la vitesse 7.

Â»

Ajouter l'huile, et programmer 3 minutes sur 70°C à la vitesse 2.

Â»

Préchauffer le four sur 180°C.

Â»

Mettre la viande hachée, les tomates pelées, le sel, le poivre, les herbes de Provence, le cube de bouillon de volaille dans le bol du thermomix et régler 15 minutes sur 70°C à la vitesse mijotage en fonction sens inverse.

Â»

Beurrer un plat allant au four.

Â»

Laver les courgettes, découper le chapeau et évider les.

Â»

Mettre la farce à l'intérieur de chaque courgette, rajouter du gruyère et mettre les courgettes farcies dans le plat.

Â»

Enfourner 30 minutes.

Régalez-vous avec ces délicieuses courgettes farcies. Miam ;)