

Courgettes rondes aux saveurs méditerranéennes

Pour 4 personnes

15 minutes de préparation – 45 minutes de cuisson à 200°C

Ingrédients

4 courgettes rondes
2 oignons
1 boîte de feta marinée dans l'huile
1 cuillère à café d'herbes de Provence
Quelques feuilles de basilic haché
1 demi poivron rouge
2 grandes tranches de pain de campagne
10cl de lait
1 œuf et 1 jaune
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre



Préparation :

Couper la croûte du pain et émietter la mie de pain dans un saladier puis, recouvrir avec du lait.

Couper les oignons en dés et les faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter les poivrons rouges également coupés en petits dés.

Pendant ce temps, couper un chapeau sur le dessus des courgettes et les creuser avec une cuillère. Récupérer la pulpe. Ajouter la pulpe aux oignons et aux poivrons et laisser réduire afin qu'il n'y ait plus d'eau.

Egoutter le pain et y ajouter la compotée de légumes. Ajouter la feta égouttée, les herbes, le basilic ciselé, l'œuf et le jaune d'œuf. Saler, poivrer à votre convenance.

Remplir les courgettes de farce. Couvrir avec le chapeau et utiliser l'huile de marinade de la feta pour napper les courgettes avant d'enfourner.