

Source de
protéines et
vitamine C

COURGETTES FARCIES

PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 30 minutes • PORTIONS : 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 sachets de mélange chili INOVACURE
- 2 courgettes
- 10ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- ½ oignon, haché
- 125ml (½ tasse) de céleri haché
- 125ml (½ tasse) de poivrons verts hachés
- 125ml (½ tasse) de poivrons rouges hachés
- 5ml (1c. à thé) de basilic séché
- 5ml (1c. à thé) d'origan séché
- 60ml (¼ tasse) de fromage mozzarella partiellement écrémé râpé

PRÉPARATION

Préparer le sachet de mélange chili en suivant les indications sur l'emballage. Mettre de côté.

Laver les courgettes et les couper dans le sens de la longueur. Les évider un peu avec une cuillère ou un couteau. Mettre de côté. Dans l'huile d'olive, pré-chauffée, faire ramollir les légumes et les fines herbes pendant 5 à 10 minutes. Ajouter le chili et bien mélanger.

Remplir les courgettes avec le mélange de légumes et de chili.

Mettre au four à 200° F pendant 20 minutes. Ajouter le fromage et faire gratiner.