

Courgettes rondes farcies au quinoa, fromage et pignons



“ Une première recette avec les courgettes rondes de mon jardin... avant de partir en Corse ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 personnes) :

- 4 petites [courgettes](#) rondes
- 1 [oignon](#)
- 4 gousses d'[ail](#)
- 2 œufs
- 15 c. à soupe de flocons de quinoa
- 100 g de parmesan râpé [chèvre
- frais ou tome de brebis]
- 100 ml de lait de vache [chèvre ou brebis]
- 20 à 30 g de pignons
- Une belle botte de [ciboulette](#)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Épluchez les gousses d'[ail](#) et l'[oignon](#). Hachez-les finement. Réservez. Ciselez la [ciboulette](#). Réservez. Faites griller les pignons à sec. Réservez.

Rincez les courgettes. Coupez chacune d'entre elle au niveau du pédoncule afin d'en extraire un chapeau. À l'aide d'une cuillère (idéalement dentée telle une cuillère à pamplemousse), extrayez la chair des courgettes. Réservez séparément les courgettes évidées et la chair.

Dans un bol mélangeur, ajoutez le lait et le quinoa puis laissez reposer quelques minutes. Ajoutez la chair de courgettes hachée, l'oignon et les gousses d'ail, la ciboulette, les œufs battus et le fromage. Mélangez à la fourchette. Assaisonnez puis ajoutez les pignons. Rectifiez l'assaisonnement.

Déposez la base des courgettes évidées dans un plat à gratin de taille adéquate. Remplissez-les de farce. Couvrez chaque courgette de son chapeau. Enfouez à 210°C pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la farce soit dorée et les courgettes tendres.

Servez aussitôt. Ces farcis se réchauffent à merveille.

Et Que Dire De Plus ?

→ Vous pouvez utiliser des [courgettes](#) longues jaunes ou vertes : Coupez-les en deux, évidez-les, farcissez-les, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive puis enfouez.

→ Si il vous reste de la farce, versez-la dans un plat à gratin. Râpez du fromage et gratinez 20 minutes à 210°C.

© Les papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/courgettes-rondes-farcies-au-quinoa-fromage-et-pignons/>