

Courgettes rondes farcies aux blettes et fromage frais de brebis



“ J’ai encore cueilli des courgettes rondes au jardin cette semaine. Il en reste encore vingt en devenir. Avec trois plants, deux ont beaucoup donnés, et à vue de nez il y a eu une production d’une bonne soixantaine de courgettes! Je ne manquerai pas d’en replanter l’année prochaine. Je vais laisser quelques courges sur pieds question de récupérer des graines. Pour ce qui est des blettes et des oignons, ils viennent également du jardin. ”

Les Ingrédients :

(Pour 2 personnes) :

- 2 [courgettes](#) rondes
- 1 [oignon](#)
- Les côtes de 4 à 6 [biettes](#)
- 1 c. à soupe de farine
- 1 œuf
- 200 g de fromage de brebis frais
- 50 à 100 g d'[amandes](#) effilées
- Muscade
- Huile d’olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

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 que vous débarrasserez des grosses graines.

Épluchez l’[oignon](#). Hachez-le finement. Hachez les côtes de [biettes](#). Faites-les dorer à la poêle avec l’[oignon](#) et la chair prélevée des [courgettes](#). Couvrez et faites cuire jusqu’à ce que les côtes rendent leur eau. Enlevez le couvercle et laissez évaporer. Retirez du feu. Ajoutez la farine. Donnez quelques tours de cuillère. Ajoutez le fromage et l’œuf. Bien mélangez. Assaisonnez et râpez de la noix de muscade. Réservez.

Déposez la base des [courgettes](#) évidées dans un plat à gratin de taille adéquate. Remplissez-les de farce. Couvrez chaque [courgette](#) d’[amandes](#) et de son chapeau.

Enfournez 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 enfournez.

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