

Courgettes farcies aux pois chiches et tomates



“ Une idée puisée dans le magnifique livre intitulé *Fondre de Plaisir* de Laurence Salomon. Dommage... les olives noires soient restées sur la table ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 personnes) :

- 50 g de [pois chiches](#) (ici des petits pois chiches)
- 4 [courgettes](#) rondes
- 2 [tomates](#)
- 15 olives noires
- 50 ml de concentré de tomates
- Un belle branche de [serpolet](#) (ou du [thym](#))
- 1 petite botte de [persil](#)
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Bicarbonate de sodium

Les Étapes :

La veille au soir, faites tremper les pois chiches.

Le lendemain, rincez-les. Déposez-les dans une casserole avec un grand volume d'eau additionné d'un grosse pincée de bicarbonate. Amenez à ébullition. Réduisez le feu et laissez cuire 30 à 45 minutes. Éteignez. Couvrez. Réservez.

Pendant ce temps, coupez les tomates en petits cubes. Déposez-les dans une passoire en prenant soin de récupérer le jus des tomates. Réservez séparément.

Effeuillez le persil et le serpolet (ou le thym). Dénoyautez les olives noires.

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.

Rincez et égouttez les pois chiches. Déposez-les dans un bol mélangeur avec les olives. Mixez grossièrement avec la chair à courgettes. À la fourchette, ajoutez le concentré de tomates et la chair de tomates. Assaisonnez. Ajoutez le serpolet effeuillé et le persil.

Déposez la base des courgettes évidées dans un plat à gratin de taille adéquate. Remplissez-les de farce. Couvrez chaque courgette de son chapeau. Versez le jus de la chair des tomates dans le plat.

Enfournez à 210°C pendant 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la farce et les courgettes soient tendres.

Servez aussitôt. Ces farcis se réchauffent à merveille.

Et Que Dire De Plus ?

→ Cette recette a été inspirée de celle de [Laurence Salomon, Fondre de plaisir aux Éditions Grancher, 2006](#). J'y ai apporté plusieurs changements. J'ai remplacé 1 tomate par 50 ml de concentré. De plus, n'ayant pas de coriandre sous la main, je l'ai remplacée par du serpolet...

→ Pourquoi ne pas 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.

→ Il vous reste de la farce ? Dégustez-la en sauce sur des pâtes.

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquees.fr/courgettes-farcies-aux-pois-chiche-tomates/>