

Courgettes farcies au thon, recette



Ingrédients	Préparation
Selon leurs grosseurs : une demi-courgette par personne.	Évider les courgettes avec une cuillère. Réserver l'intérieur. Cuire au steamer (sans pression) pendant 10 min.
Environ 120 g de thon au naturel égoutté par personne. Oignon, ail. Concentré de tomates ou sauce tomate. Sel, poivre, piment d'Espelette, olives sans noyau, pâte d'anchois.	Pour la farce Hacher l'intérieur des courgettes. Dans une poêle, faire revenir oignon, ail, chair des courgettes et thon. Rajouter du concentré de tomates ou de la sauce tomate. Sel, poivre, piment d'Espelette, olives sans noyau, pâte d'anchois.
Panure.	Dans un plat, mettre un peu du jus de la farce (la partie la plus liquide), y déposer les courgettes et les remplir avec la farce en formant un dôme. Saupoudrer de panure. Cuisson : au milieu du four préchauffé à 200 °C sole-voûte pendant 20 min.
Accompagnement : riz blanc.	