

COURGETTES FARCIES - Jordanie


Ingrédients

courgettes
thon à l'huile
oignons et carottes
riz à long grain
citron
beurre
purée de tomate
sel, poivre et coriandre

Matériel nécessaire

1 plat à four d'une hauteur minimale de 40 mm
2 poêles
une planche à découper
un couteau

Préparation

Dans une poêle faire revenir l'oignon et la carotte, puis cuire le riz.
Entre-temps laver les courgettes, les couper en deux dans le sens de la longueur et les creuser le plus possible. Faire revenir dans une poêle l'oignon et la pulpe de courgettes et ajouter le thon égoutté. Seulement lorsque la cuisson est terminée, ajouter le riz, la purée de tomate et la coriandre .
Disposer les courgettes dans le plat, les farcir, les saupoudrer de persil et jus de citron et enfourner à 180°C dans le mode de cuisson air pulsé , en gardant la cheminée fermée pendant 25 minutes et en l'ouvrant ensuite pendant 5 minutes.

