

Courgette farcie ricotta épinard

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : Pour deux personnes, un repas très facile, végétarien et délicieux. Je suis tombée sous le charme de cette sauce ricotta, courgette et épinard. Ici, mes légumes étaient bio et même locaux, on sent tout de suite la différence au niveau du goût !

Je préfère la ricotta au mascarpone, elle est beaucoup plus légère !

Petit conseil si il vous reste de la farce : faites des pâtes avec la sauce un autre jour :D



Instructions

1. Préchauffez le four à 180° sur chaleur tournante.
2. Coupez le chapeau des courgettes et conservez-les. Videz les courgettes et découpez en petits morceaux la chair des courgettes.
3. Cuissez les deux courgettes à la vapeur pendant 10 minutes.
4. Lavez et essorez les épinards, faites revenir l'ail dans l'huile d'olive, ajoutez les épinards et cuisez pendant 5 minutes à feu vif. Egouttez vos épinards pour éliminer un maximum d'eau et pendant ce temps, cuisez la chair de courgette dans la même poêle.
5. Mixez les épinards, égouttez la chair de courgette cuite et mixez-la également.
6. Dans un saladier, mettez la ricotta, les épices, les épinards, la chair de courgette et mélangez bien. Déchirez les feuilles de basilic et ajoutez-les à la préparation.
7. Remplissez les courgettes avec la farce, vous pouvez ajouter une pincée de parmesan au dessus avant de remettre le chapeau.
8. Dans un plat allant au four, mettez les cubes de tomates, les deux courgettes farcies et enfournez pendant 20 minutes.
Vous pouvez déguster ce plat avec du riz complet.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Courgettes rondes	2
Ricotta	150g
Epinards	300g
Boite de cubes de tomates	1
Ail	1 gousse
Huile d'olive	1 cuillère à soupe

Epices : sel, poivre, paprika, thym, origan et feuilles de basilic