

Cuisine

Courgettes farcies au haché d'agneau

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 25 mn

Recette pour 4 personnes :

Ingrédients :

500 g d'agneau haché, 8 petites courgettes rondes, 1 verre de couscous fin, 1 oignon rouge haché, 1 gousse d'ail, 1 c. à soupe de concentré de tomate, 1 branche de basilic, 100 g d'emmental râpé, huile d'olive, une pincée d'origan, sel et poivre.

• Couper le haut des courgettes et réserver les chapeaux pour la présentation. Les vider avec une petite cuillère (attention : légume fragile). Couper la chair en petits dés.



(Photo Nicolas Louis pour Agneau Presto)

- Verser un peu d'eau bouillante sur le couscous.
- Cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive, l'oignon puis les

dés de courgettes. Ajouter l'agneau haché, l'ail, les épices, le sel, le poivre et cuire 5 minutes.

• Ajouter le couscous, le concentré de tomates. Mélanger et cuire 5 minutes. Retirer du feu, ajouter l'emmental râpé et le basilic haché, mélanger. Farcir les courgettes et passer au four 15 minutes à 200°C (th. 6/7).

Se déguste chaud, tiède et même froid servi avec un coulis de tomates assaisonné de Tabasco, jus de citron, huile d'olive et quelques feuilles de basilic. Vous pouvez remplacer les petites courgettes par des mini-courgettes. Diminuer alors le temps de cuisson.

Dessert sucré

Crumble pommes-mirabelles au sorgho

Ingrédients : 4 pommes moyennes, 200 g de mirabelles, 60 g de farine de sorgho, 80 g de farine de blé T65, 100 g de beurre, 100 g de sucre blond de canne.

Recette pour 6 personnes : préparation : 20 mn. Cuisson : 30 mn.

Préparation : pelez les pommes, retirez le coeur et coupez la chair



(© Passion céréales Marie-Laure Tombini)

en cubes. Lavez et dénoyotez les mirabelles.

Dans un saladier, mélangez les farines, le sucre et le beurre coupé en petits dés. Emiettez du bout des doigts pour incorporer le beurre. Répartissez les fruits dans un plat à gratin.

Ajoutez la pâte à crumble. Faites cuire 30 min dans le four préchauffé à 180°C.