

Courgettes farcies à l'Émietté de Sardine, Citron, Olives et Amandes



2 personnes

20 min préparation

5 min cuisson

Les ingrédients

- 1 boîte de 80g** d'Émietté de Sardine Citron, Olives et Amandes la belle-iloise
- 2 petites** courgettes
- 1 petite** tomate
- 1** oeuf dur
- 50g** de fromage frais à tartiner
- 4 feuilles** de basilic
- Sel et poivre
- 2 feuilles** de basilic

Les étapes

- 1- Laver les courgettes et couper les extrémités
- 2- Faire bouillir de l'eau salée et y plonger les courgettes environ 5 min
- 3- Vérifier la cuisson en piquant délicatement avec la pointe d'un couteau pour que les courgettes restent fermes
- 4- Lorsqu'elles sont cuites, les disposer sur un plat
- 5- Couper les courgettes en 2 dans le sens de la longueur et les évider avec une petite cuillère. Laisser refroidir
- 6- Écraser l'oeuf dur et le mélanger avec l'Émietté de sardine Citron olives et amandes, le fromage frais et la tomate coupée en dés. Saler et poivrer à convenance
- 7- Farcir les courgettes avec le mélange, ajouter les feuilles de basilic et mettre au frais 20 min
- 8- Servir les courgettes farcies avec de la mâche et des tranches de pain grillées