

# Courgette farcie et riz

**Pour 6 personnes :**

**Ingrédients :**

- 6 courgettes ronde
- 350g de farce à légumes
- 3 cuillère à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 400g de riz
- 75cl de bouillon de volaille
- 200g de sauce tomate Picard

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Couper le chapeau des courgettes et les évider à l'aide d'une cuillère à café.
3. Faire revenir la farce à légumes avec l'huile d'olive dans une sauteuse à feu doux.
4. Ajouter la sauce tomate, le concentré et la chapelure puis laisser mijoter une quinzaine de minutes.
5. Mixer la préparation et farcir les courgettes.
6. Mettre le riz cru avec le bouillon dans un plat à gratin puis déposer les courgettes farcies et enfourner une bonne heure.

