

Fées Mains by Marjorie



Courgettes et tomates farcies au quinoa et à la scamorza :

Les ingrédients pour 4 personnes : 4 petites courgettes rondes – 4 tomates moyennes – ½ scamorza – 200g de quinoa – 50g de parmesan râpé – 1 gousse d’ail – 2 CàS d’huile d’olive – sel – poivre

Rincer le quinoa et le faire cuire selon les indications du paquet.

Laver et sécher les courgettes et les tomates.

Couper le dessus des tomates et des courgettes et les vider à l’aide d’une cuillère.

Garder dans un plat les chapeaux des tomates, le jus, la pulpe et la chair des tomates. Mixer. Saler le fond des tomates évidées et les retourner pour qu’elles rendent de l’eau.

Dans un autre plat, garder la chair et les chapeaux des courgettes. Mixer.

Eplucher et émincer la gousse d’ail.

Dans une casserole, faire revenir la moitié de la gousse d’ail émincée avec 1 CàS d’huile d’olive. Ajouter la chair de tomates mixées et laisser mijoter environ 15mn à feu doux,

Hors du feu, ajouter la moitié du quinoa cuit et 25g de parmesan râpé. Saler et poivrer.

Garnir la moitié des tomates évidées, déposer des petits morceaux de scamorza et recouvrir de la préparation. Enfourner dans le four préchauffé à 180°C 35 à 45 mn selon la taille des tomates.

*Dans une casserole, faire revenir la moitié de la gousse d'ail émincée avec 1 CàS d'huile d'olive. Ajouter la chair de courgettes mixées et laisser mijoter environ 20 mn à feu doux.
Hors du feu, ajouter la moitié du quinoa cuit et 25g de parmesan râpé. Saler et poivrer.*

Garnir la moitié des courgettes évidées, déposer des petits morceaux de scamorza et recouvrir de la préparation.

Enfourner dans le four préchauffé à 180°C 40 à 50mn selon la taille des courgettes.

*Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>*