

ROULEAUX DE COURGETTES GRATINEE

ÇA PLAÎT AUX GRANDS ET AUX PETITS ... FACILES CAR QUAND ON EST NOMBREUX ON PEUT LES PRÉPARER EN AVANCE ET LE GRATINER JUSTE AVANT DE LES POSER SUR LA TABLE ... PRATIQUE POUR VIDER LE FRIGO ET TROP BOMBA ATOMICA CAR C'EST PERSONNALISABLE À L'INFINI !

INGRÉDIENTS

PLAT POUR 4 PERSONNES

- 4 grosses Courgettes
- 600gr de Viande haché (min 30% matière grasse)
- 300gr de mélange de légumes qui dorment dans votre frigo
- 400gr de Passata di Pomodoro Mutti Pomodoro
- 1 gousse d'Ail
- 150gr de fromage type gruyères, comté ou autres
- 1 œuf
- Sel et Poivre
- Huile d'Olive
- Aromates faites-vous plaisir

RECETTE :

PRÉPARATION :

1. Couper tous les légumes en petits morceaux et les faire cuire dans une poêle avec de l'huile chaude. Assaisonner avec du sel et du poivre et les faire cuire avec le couvercle à feu doux

Conseil : ajoutez de la charcuterie si vous en avez, cela rendra le tout plus savoureux

Important : toujours les surveiller et les retourner de temps en temps

2. Pendant ce temps, avec une mandoline couper les courgettes en créant de longues et fines tranches et les faire cuire juste un côté sur une plaque déjà chaude

3. Dans une poêle chaude, versez un peu d'huile et faire rôtir la viande hachée

Ajouter le sel et le poivre (et d'huile si nécessaire)
Une fois cuite, mettez de côté

Conseil : il est préférable d'utiliser une poêle non antiadhésive, car le goût de la viande rôtie sera plus intense. Pour enlever les résidus versés un verre de vin blanc dans la casserole encore chaude et laissez-le réduire puis ajoutez-le à la viande pour aromatiser. Vous verrez que sur le fond de la casserole il n'y aura plus de résidus attachés ;)

4. Unir les légumes cuits à la viande dans un récipient et mélanger

5. Ajouter les fromages à choix, l'œuf et les épices

6. Dans une plaque au four, étaler une première couche de sauce tomate (soyez généreux !)

7. Placez les courgettes grillées sur une planche à découper en laissant le côté non grillé vers le haut.

8. Avec une cuillère mettre beaucoup de farce sur chaque courgette et puis les rouler une à une en créant des rouleaux. Les placer dans le moule

Mot du chef : « nous n'avons pas besoin d'ajouter beaucoup de choses dans la farce, ce qu'il y a dans le réfrigérateur ira très bien, les légumes, la viande et les fromages le rendront parfait »

9. Verser un filet d'huile, de l'autre fromage râpé (ou de Mozzarella), et du poivre

10. Cuire dans le four préchauffé à 220% pendant les 25 premières minutes couvertes avec de papier d'aluminium et les 5 dernières minutes sans pour faire un gratin BOMBA !

