

ZUCCHINE RIPIENE

« Les courgettes sont « in the house », simples, fastoches et anti-gaspillage. »

Plat pour 3 personnes

Ingrédients

- 6 courgettes rondes, vertes ou jaunes
- 3 gousses d'ail
- 1 vieille baguette de pain (pour la chapelure)
- 500 g de provolone (à défaut un autre fromage à pâte filante)
- 100 g de « ragu' » de viande (type bolognese)
- 40 g de Parmigiano Reggiano râpé
- Du persil plat
- Le zeste d'un citron bio ou non traité
- Un petit peu de guanciale
- De l'huile d'olive
- Du sel et du poivre
- 50 g de beurre doux
- De la sauge

Astuce : adapter la liste d'ingrédients au contenu de votre réfrigérateur

Préparation

Four préchauffé à 170 °C

1 – Préparer les courgettes en coupant la partie supérieure de chacune d'elles (réaliser de petits « chapeaux ») et couper très légèrement leur base afin de pouvoir les poser bien à plat.

2 – Creuser chaque courgette à l'aide d'une cuillère parisienne. Faire de même légèrement avec les « chapeaux ».

Réserver la chair.

3 – Faire rôtir la chair des courgettes à l'huile d'olive dans une poêle avec de l'ail, de la sauge, du sel et du poivre.

4 – Dans une casserole faire fondre doucement le beurre et quelques « lardons » de guanciale. Quand les lardons rissent, ajouter la sauge et réaliser un beurre noisette.

5 – Parallèlement, faire blanchir les courgettes et leurs « chapeaux » (dans 2 litres d'eau bouillante contenant 20 g de sel) pendant environ quatre minutes puis les sortir de l'eau et les réserver à l'envers sur du papier absorbant.

6 – Réduire le pain rassi en chapelure en le mixant au robot couteau et réserver.

7 – Couper des cubes de provolone et les mixer au robot couteau. Réserver.

8 – Mixer quelques cubes de guanciale au robot couteau puis ajouter la chair de la courgette rôtie (en retirant l'ail) et mixer à nouveau.



9 – Dans un grand récipient, mélanger la chair de courgette rôtie mixée avec le guanciale, le provolone, de la chapelure, quelques feuilles de sauge ciselées et le ragu'.

Ajuster l'assaisonnement et la consistance (qui doit être un peu sèche, le fromage va fondre au four).

10 – Ajouter du Parmigiano râpé, des zestes de citron, du poivre, de l'huile d'olive et du vinaigre. Mélanger, puis goûter et ajuster encore.

11 – Remplir généreusement chaque courgette de la farce ainsi confectionnée et les disposer dans un plat adapté à la cuisson au four. Ne pas mettre les « chapeaux ».

Astuce : s'il reste de la farce, la conserver au réfrigérateur pour une utilisation dans une autre recette, par exemple pour farcir des ravioli.

12 – Enfournier le plat et commencer la cuisson des courgettes farcies à 170 °C pendant 20 à 25 minutes. Surveiller cependant la cuisson.

13 – Sortir le plat du four, disposer les « chapeaux » sur les courgettes, ajouter un filet d'huile d'olive, râper du parmesan et remettre au four pendant 5 minutes afin de gratiner légèrement les courgettes.

