

Courgettes de Nice farcies

Préparation : 35 min
Cuisson : 30 min
Haut et Bas : maxi
Inversion : 15 min
Attente : 15 min

Ingrédients :

Pour 7 personnes

Utilisez la cocotte de base*

- 7 courgettes de Nice (moyennes)
- 2 cuillères à soupe de sauce tamari
- 400 g de coulis de tomates au basilic
- 140 g de haricots rouges en conserve
- 500 g de quinoa pré-cuit
- 3 gousses d'ail
- 10 abricots secs
- 1 botte de basilic
- 1 botte de menthe

* Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez ce plat pour 10 à 12 personnes en augmentant d'un tiers les ingrédients.
Cuisson : 45 min - Inversez à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	886,3 kJ / 211,5 kcal	10,6 %
Protéines	8 g	16 %
Lipides	4,7 g	6,7 %
Glucides	30,2 g	11,6 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Lavez les courgettes, coupez les chapeaux et creusez-les avec une petite cuillère en gardant 1/2 cm d'épaisseur.
- 2 Hachez la chair des courgettes et mélangez-la avec 250 g de coulis de tomates et les haricots rouges, puis versez le tout dans la cocotte 6 personnes.
- 3 Hachez les abricots secs, les gousses d'ail et les herbes. Mélangez le tout dans un récipient avec le quinoa, le reste de coulis de tomate et la sauce tamari.
- 4 Remplissez les courgettes avec ce mélange en laissant la farce dépasser légèrement et déposez-les dans la cocotte, ajoutez les chapeaux sur chaque courgette, fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 15 minutes avant d'ouvrir.

Conseil : vous pouvez faire cuire le quinoa au préalable dans L'Omniseur Vitalité® (2 volumes d'eau pour un volume de quinoa. Haut et Bas : maxi pendant 25 minutes).

Note du chef : gain de temps et d'énergie ! Un plat végétarien, esthétique et savoureux qui ne nécessite pas de précuire la courgette comme en cuisson traditionnelle.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Manganèse page 71

Vitamine B9 page 73

Fibres page 71

Cuivre page 70

Antioxydants page 70

Fer page 70

Ce plat complet et végétarien permet un apport intéressant en protéines d'origine végétale. La combinaison des céréales (quinoa) et de légumineuses (haricots rouges) apporte les acides aminés essentiels qu'on peut retrouver dans les protéines d'origine animale.

