



# Courgettes farcies à la ricotta

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

---

Une recette originale de courgettes farcies avec une préparation à base de ricotta, à la fois douce et mousseuse, et sans viande.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 25 min - Cuisson: 50 min - Durée: 1 h 15

## Ingrédients

Ingrédients

- 3 courgettes moyennes (1 kg)

Farce:

- 2 oignons
- 250 g de ricotta
- 1 petite tomate
- 75 g de Mozzarella
- 25 g de parmesan rapé
- 3 cuillères à soupe de vin blanc sec
- 1/2 cuillère à café de thym
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pointe de Sambal Oelek
- Poivre noir

## Recette liée

- [Sambal Oelek](#)

## Matériel et accessoires

- 1 mixer

## Préparation

1. Eplucher et hacher finement les oignons.
2. Couper la tomate en tout petit dés et les laisser s'égoutter dans une passoire.

3. Faire de même avec la mozzarella.
4. Faire chauffer l'huile dans une casserole.
5. Ajouter les oignons, puis le thym.
6. Faire revenir pendant une dizaine de minutes.
7. Poivrer généreusement, puis déglacer avec le vin blanc.
8. Laisser réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
9. Couper le feu et laisser refroidir (au besoin, tremper la casserole dans un fond d'eau froide).
10. Pendant ce temps, découper les courgettes dans le sens de la longueur.
11. Les creuser pour enlever les pépins avec un évidoir, ou une petite cuillère.
12. Faire chauffer le four à 180°C.
13. Dans un mixer, hacher grossièrement la ricotta, la mozzarella, le parmesan, les oignons revenus, le thym et une pointe de piment.
14. Verser le mélange dans un bol et incorporer les dés de tomates.
15. Remplir généreusement les courgettes avec cette farce.
16. Les disposer dans un plat à four légèrement huilé.
17. Enfourner et laisser cuire environ 50 minutes, ou jusqu'à ce que les courgettes soient cuites.

## Ingrédient original

- Sambal oelek