



Courgettes

Recette de V-ZUG SA



Préparation
Temps de
cuisson
Portions
Appareil

30 min

15 min

4

CombiSteamer V6000
PowerSteam à partir de 2022

farcies à la ricotta

Courgettes

2 tomates (300 g env.), coupées en fines rondelles

un peu de sel

un peu de poivre

un peu d'huile d'olive

3 courgettes (1 kg env.), coupées en deux et grattées, réservées

Farce

chair de courgettes grattées, grossièrement hachée

100 g de tomates séchées, marinées dans l'huile, égouttées, en rondelles

100 g d'olives noires, dénoyautées

1 gousse d'ail, écrasée

3 brins de persil plat, ciselé

3 brins de basilic, ciselé

250 g de ricotta

un peu de sel

un peu de poivre

1 œuf, battu

50 g de parmesan râpé

Courgettes





Répartir les rondelles de tomates dans le moule en porcelaine, saler et poivrer quelque peu et arroser d'un filet d'huile d'olive. Déposer des demies courgettes, ouverture vers le haut, sur les tomates.

Farce

Bien mélanger tous les ingrédients, jusqu'à la ricotta comprise, dans un saladier, saler et poivrer. Incorporer l'œuf.

Répartir la farce sur les demies courgettes, appuyer un peu dessus. Saupoudrer de parmesan.

Cuire au four

Cuire les courgettes sur un plat en verre trempé avec Power air chaud avec vapeur à 230 °C au niveau moyen pendant 15 minutes.

Etapas de cuisson

Power air chaud avec vapeur 230 °C pendant 15 min

Accessoires

Plat en verre trempé

Moule en porcelaine d'env. 2 litres de volume

Informations complémentaires

Créée le

31.05.2022

