



Courgettes

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	15 min
Portions	4
Appareil	CombiSteamer V6000 PowerSteam à partir de 2022

farfies 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

05.09.2023

