



*Diététicienne nutritionniste*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## *Courgettes farcies à l'oseille*

***Temps de préparation : 70 minutes***

### ***Ingrédients (pour 4 personnes) :***

- 4 courgettes*
- 2 oignons*
- 1 gousse d'ail*
- 2 oeufs*
- 150 g d'oseille congelé*
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc*
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- Sel, poivre*

### ***Préparation de la recette :***

*Découper un couvercle sur le dessus des courgettes (dans le sens de la longueur), puis les évider.*

*Les cuire 10 minutes dans une casserole d'eau salée, puis les laisser refroidir et égoutter.*

*Dans une sauteuse, faire fondre les oignons hachés, l'ail et le persil avec la pulpe des courgettes dans l'huile d'olive.*

*Fondre l'oseille avec un peu d'huile.*

*Dans la sauteuse, ajouter la brousse, l'oseille, les oeufs et assaisonner.*

*Farcir les courgettes avec le mélange, les recouvrir avec leur couvercle, les disposer dans un plat allant au four avec une feuille de papier d'aluminium par dessus.*

*Les faire cuire pendant 30 mn (Th 6), en ajoutant au besoin un peu d'eau dans le plat en cours de cuisson.*