



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Courgettes farcies au thon

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 55 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 courgettes*
- 1 boîte de thon 250 g*
- 25 cl de coulis de tomate*
- 1 oignon*
- 1 c.à.s d'huile*
- sel*
- poivre*

Préparation de la recette :

D'abord coupez les courgettes à la longueur et videz-les de leurs chair, égouttez le thon et émincez l'oignon.

Ensuite dans une sauteuse et à feu moyen faites revenir huile et oignon en remuant 2 à 3 minutes.

Puis ajoutez en dessus les tomates, thon, sel et poivre et continuez la cuisson pendant 10 minutes toujours sur feu moyen.

Chauffez votre four à 180° puis préparez un plat allant au four.

A la fin de cuisson remplissez les courgettes avec votre garniture puis déposez-les sur le plat et mettez au four pour une cuisson de 45 minutes.