



**Blandine Rabat**

*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## **Courgettes farcies froides**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 5 minutes**

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

- 4 courgettes
- 200 g de thon au naturel
- 150 g de tomates cerises
- Persil haché
- Sel et poivre

**Pour la sauce :**

- 2 càs de fromage blanc 0-4%
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de vinaigre de vin
- Sel et poivre

### **Préparation de la recette :**

Lavez les courgettes puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur et évidez-les à l'aide d'une petite cuillère.

Ensuite faites bouillir les demi-courgettes dans l'eau bouillante salée pendant environ quelques minutes.

Égouttez-les puis laissez refroidir.

Pendant ce temps lavez les tomates cerises puis coupez-les en morceaux et égouttez le thon.

Préparez la sauce : dans un bol, mélangez la moutarde avec le vinaigre, ajoutez

*le fromage blanc. Salez et poivrez*

*Dans un autre bol mettez les tomates cerises, le thon, le sel, le poivre, ajoutez la sauce puis mélangez.*

*Farcissez les courgettes de cette préparation puis placez-les au frais jusqu'au moment de servir.*