

COURGETTE FARCIE

INSTRUCTIONS :

Un repas gourmand et idéal les jours d'activité peu intensive

Instructions pour deux personnes

1. Videz la courgette
2. Faites rissoler l'oignon et les tomates
3. Ajoutez ensuite la viande hachée quelques minutes et assaisonnez
4. Farcir la courgette
5. Enfourez 30 à 40 min à 180°
6. Dégustez avec une petite salade



Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Courgette ronde	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Oignon	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5
Tomates	<input checked="" type="checkbox"/>	3
Viande hachée	<input checked="" type="checkbox"/>	400gr