

Courgettes farcies à la crème et à la ciboulette



Pour aujourd'hui je vous propose une nouvelle recette salée qui est une création et qui vraiment mais vraiment très simple ! Et de plus, elle est efficace ! Elle plaira aux grands comme aux petits et ce qui est très bien sachant que c'est une recette avec des légumes ! De délicieuses courgettes cuites au four farcies à la crème et à la ciboulette. J'avais une folle envie de courgette et une folle envie aussi de les faire au four mais je ne savais pas comment les garnir, j'ai vu qu'il me restait de la crème fraîche allégée, un peu de gruyère râpé, plein de ciboulette dans le jardin, voilà de quoi faire un délicieux plat qui a beaucoup plus !

Pour 2 à 4 personnes (selon si vous mangez une moitié ou deux moitiés)

Ingédients:

2 petites courgettes

200g de crème fraîche allégée

30g de gruyère râpé + un peu pour parsemer avant d'enfourner

2 pincées de sel

1 bonne pincée de noix de muscade

5 brins de ciboulette

Poivre

Préparation:

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les graines à l'aide d'une cuillère à café puis déposez-les dans un plat allant au four.

Dans un petit saladier, mélangez la crème fraîche avec le gruyère râpé, le sel, la noix de muscade et un peu de poivre. Ciselez la ciboulette au-dessus du saladier et mélangez de nouveau.

Répartissez la crème dans les courgettes et saupoudrez un peu de gruyère râpé sur ces dernières. Enfourez pour 45min.

Servez dès la sortie du four.