

Courgettes farcies au thon



45 min



4 pers.

Ingrédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 4 courgettes
- 2 échalotes
- Persil
- 1/2 citron
- 100g de sauce tomate
- Sel
- Poivre

Réalisée avec



Préparation

- Nettoyez les courgettes. Coupez les extrémités, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur et retirez la chair. Réservez la chair.
- Hachez les échalotes et quelques brins de persil. Mélangez une boîte de thon émietté, avec le jus d'un demi citron, les échalotes et le persil.
- Ajoutez la chair des courgettes. Salez et poivrez. Remplissez les courgettes avec la farce
- Placez-les dans un plat allant au four et préalablement beurré. Nappez les courgettes de sauce tomate.
- Faites cuire 30 minutes à 160 degrés. Dégustez !