

## Courgettes farcies aux amandes et au Sbrinz

### Ingrédients

Pour 2 personnes  
Pour 1 plat à gratin de 25 cm de long

beurre pour le plat  
2 courgettes parées

farce:

1 petit jaune d'oeuf  
50 g d'amandes, moulues  
50 g de Sbrinz AOP fraîchement râpé  
1/2 échalote, finement hachée  
1 cc de sucre  
un peu d'arôme d'amande amère  
sel, poivre, noix de muscade

200 g de fromage frais granule (cottage cheese) nature



### Préparation

1. Couper les courgettes en deux et en biais, puis longitudinalement les évider. Blanchir durant 1-2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Sortir de l'eau et laisser soigneusement égoutter.
2. Cuire la chair évidée dans cette même eau jusqu'à ramollissement complet. Passer et laisser refroidir. Ecraser à l'aide d'une fourchette.
3. Pour la farce, mélanger tous les ingrédients à la chair de courgette.
4. Chemiser le plat à gratin beurré de fromage frais granulé. Farcir les courgettes et les déposer sur le fromage frais granulé.
5. Cuire durant 15-20 minutes au milieu du four préchauffé à 180 °C jusqu'à belle coloration dorée.

Accompagner de pommes de terre au four.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 438 kcal; protéines: 30 g; lipides: 30 g; glucides: 13 g.