

Courgettes au maïs

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 plat à gratin d'env. 22x30 cm

beurre pour le plat

4 courgettes moyennes, env. 700 g

sel

poivre du moulin

farce:

1 petit épi de maïs, égrené, env. 200 g

1 gousse d'ail, pressée

beurre pour faire revenir

100 g de semoule de maïs

env. 4 dl de mélange lait-eau (moitié-moitié)

sel

poivre du moulin

50 g de fromage de montagne, fraîchement râpé

1 cs de romarin, finement haché

quelques flocons de beurre

2-3 dl de jus de tomates ou de bouillon de légumes

romarin pour décorer



Préparation

1. Couper les courgettes en long, évider à l'aide d'une petite cuiller en laissant un bord de 1/2 cm. Disposer dans le plat préalablement beurré, assaisonner.
2. Farce: faire revenir le maïs et l'ail dans le beurre. Ajouter la semoule, mouiller avec le lait coupé d'eau, porter à ébullition en remuant. Laisser mijoter 20-30 min jusqu'à l'obtention d'une bouillie en remuant souvent, assaisonner.
3. Répartir la farce dans les courgettes, parsemer de fromage et de romarin. Coiffer de flocons de beurre. Verser le jus de tomates ou le bouillon dans le plat.
4. Gratiner 30-35 min au milieu du four préchauffé à 220 °C, décorer.

La farce peut aussi être utilisée avec des pâtissons, des courgette ronde, des poivrons ou des tomates.

Servir avec une salade verte.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 303 kcal; protéines: 15 g; lipides: 10 g; glucides: 36 g.