

## **Courgette farcie (pour 1 personne, [www.cafégourmand.ch](http://www.cafégourmand.ch)) :**

### **Ingrédients :**

250 g de courgettes  
40 g d'échalote (une pièce)  
40 g de jambon à l'os (une tranche)  
40 g de lard fumé (une tranche)  
1 oeuf  
ciboulette, romarin, thym

### **Préparation :**

Tronçonner la courgette en deux puis couper chaque morceau en deux dans le sens de la longueur. Evider les tronçons avec une cuillère parisienne ou au couteau, sans percer la peau. Hacher la chair au mixer avec l'échalote, le jambon, le lard fumé, les herbes et l'oeuf. Farcir les tronçons de courgette, cuire et colorer le tout au four. On peut servir avec du riz Caroline cuit à l'eau salée, égoutté, puis sauté aux échalotes ou un risotto nature au parmesan.