

COURGETTES FARCIES

*4 courgettes rondes
250g de champignons en rondelles
4 tranches de pain complet
1 cube de bouillon de légumes
2 boîtes de tomates pelées
1 verre d'eau
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
herbes de Provence
paprika - sel - poivre
2 c. à s. d'huile d'olive*

Faire rissoler l'oignon et l'ail dans 1 c. à s. d'huile d'olive, ajouter le paprika et laisser dorer quelques instants. Verser les tomates pelées, assaisonner et ajouter les herbes de Provence au goût. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter $\frac{3}{4}$ d'heure. Couper le chapeau des courgettes et les évier. Faire tremper le pain dans de l'eau additionnée d'un $\frac{1}{2}$ cube de bouillon de légumes. Faire rissoler les champignons dans l'huile d'olive restante, ajouter leur la chair des courgettes et la mie de pain pressée. Si la farce est trop sèche, ajouter une ou deux louches de sauce tomate et laisser mijoter le tout $\frac{1}{4}$ d'heure. Remplir les courgettes et les placer dans un plat à four, sur un lit de sauce tomate. Faire cuire $\frac{3}{4}$ d'heure. Servir les courgettes avec du riz complet ou des pâtes, avec le reste de la sauce tomate.