



# Courgettes farcies au millet et aux légumes

par Bettina Breiter

**Pour 4 personnes, préparation: 30 minutes, temps de cuisson: 28–33 minutes**

Ingrédients:

100 g de millet

0,4 dl de bouillon de légumes

4 grosses ou 6 petites courgettes (rondes)

1 poivron

1 oignon de printemps

100 g de fromage frais

1 gousse d'ail

2 cc de paprika

1 cc de piment en poudre

Sel

Poivre

## Préparation:

1. Dans une casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition et ajouter le millet. Laisser cuire pendant environ 8 minutes. Egoutter. Réserver le millet.
2. Couper les chapeaux des courgettes rondes à env. 1 cm sous le pédoncule. Evider la courgette à l'aide d'une petite cuillère. Laisser une enveloppe d'env. 1 cm d'épaisseur. Emincer la chair prélevée de la courgette.

Conseil: la recette peut très bien être préparée avec des courgettes allongées. Dans ce cas, couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur et procéder de la même manière pour les évider.

3. Couper le poivron en petits dés, l'oignon en rondelles. Mélanger avec le fromage frais et env. ¼ de la chair des courgettes. Hacher menu la gousse d'ail et la mélanger au paprika et au piment en poudre. Saler et poivrer généreusement.

Conseil: utiliser la chair restante des courgettes pour réaliser une salade ou une soupe.

4. Mélanger le millet à la préparation et en farcir les courgettes.
5. Disposer les courgettes dans un plat allant au four et cuire au four préchauffé à 180 °C pendant 20–25 minutes.