



# Courgettes

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	15 min
Portions	4
Appareil	CombiSteamer V6000 PowerSteam à partir de 2022

farces à la ricotta

## Courgettes

---

- 2 tomates (300 g env.), coupées en fines rondelles
- un peu de sel
- un peu de poivre
- un peu d'huile d'olive
- 3 courgettes (1 kg env.), coupées en deux et grattées, réservées

## Farce

---

- chair de courgettes grattées, grossièrement hachée
- 100 g de tomates séchées, marinées dans l'huile, égouttées, en rondelles
- 100 g d'olives noires, dénoyautées
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 3 brins de persil plat, ciselé
- 3 brins de basilic, ciselé
- 250 g de ricotta
- un peu de sel
- un peu de poivre
- 1 œuf, battu
- 50 g de parmesan râpé

## Courgettes

---





Répartir les rondelles de tomates dans le moule en porcelaine, saler et poivrer quelque peu et arroser d'un filet d'huile d'olive. Déposer des demies courgettes, ouverture vers le haut, sur les tomates.

## Farce

---

Bien mélanger tous les ingrédients, jusqu'à la ricotta comprise, dans un saladier, saler et poivrer. Incorporer l'œuf.

Répartir la farce sur les demies courgettes, appuyer un peu dessus. Saupoudrer de parmesan.

## Cuire au four

---

Cuire les courgettes sur un plat en verre trempé avec Power air chaud avec vapeur à 230 °C au niveau moyen pendant 15 minutes.

## Etapas de cuisson

---

**Power air chaud avec vapeur 230 °C pendant 15 min**

## Accessoires

---

Plat en verre trempé

Moule en porcelaine d'env. 2 litres de volume

## Informations complémentaires

---

Créée le

05.09.2023

