


COURGETTES FARCIES

et wok de légumes au sésame

 pour 4 personnes

 20 mn

 50 mn

Ingrédients :

4 grosses courgettes (ou 8 petites)
400 gr de viande blanche (poulet ou porc)
graines de sésame
2 carottes
1 tomate
50 gr de germes de soja
10 cl d'**huile de sésame**
Sel / Poivre

Préparation :

1. Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines à l'aide d'une petite cuillère.
2. Hacher la viande grossièrement, saler, poivrer.
3. Farcir les courgettes et les mettre dans un plat creux, rajouter un trait d'huile de sésame. Enfourner à 200°C pendant 30 à 45 minutes.
4. Tailler les carottes en fins bâtonnets (ou simplement râpées, la cuisson en sera plus rapide), tailler la tomate en petits dés.
5. Faire chauffer 10 cl d'huile de sésame dans le wok, ajouter tous les légumes, carottes, tomate, et germes de soja, saler et poivre.
6. Faire cuire 10 minutes en mélangeant régulièrement afin de garder le croquant des légumes.
7. Servir les courgettes farcies parsemées de quelques graines de sésame, et accompagner des légumes au sésame

