



# Courgettes farcies Au chèvre et à la menthe



## Ingrédients

- 2 Chèvres ronds.
  - 2 courgettes.
  - 1 bouquet de menthe fraîche.
  - 1 petit oignon rose.
  - 2 gousses d'ail.
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
  - 2 cuillères à soupe de cerneaux de noix concassés.
  - sel, poivre concassé.
- ▶ Préchauffer le four thermostat 6 (180°).
- ▶ Laver les courgettes et les couper en deux dans la longueur. A l'aide d'une petite cuillère, les creuser pour ôter la partie centrale, réserver la chair.
- ▶ Saupoudrer de sel l'intérieur des demi-courgettes, les retourner sur une assiette et les laisser dégorger pendant 15 min.
- ▶ Réduire la chair en purée, ajouter l'ail et l'oignon hachés finement, saler et bien mélanger.
- ▶ Eponger les demi-courgettes, les farcir de cette préparation, arroser avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et mettre au four pour 20 min.
- ▶ A la fin de la cuisson, sortir du four et laisser tiédir.
- ▶ Pendant ce temps, couper les fromages de chèvres en morceaux et les mettre dans le bol du mixer.
- ▶ Ajouter une dizaine de feuilles de menthe, l'huile restante, saler modérément puis mixer pour obtenir une pâte onctueuse.
- ▶ Tartiner chaque demi-courgette encore tiède de cette préparation, parsemer de noix et de poivre concassés
- ▶ Décorer avec des feuilles de menthe et servir aussitôt.
- Pour ajouter un petit goût exotique à cette recette, parsemer les courgettes farcies de quelques graines de cumin.



Tavel rosé, Côtes de Provence rosé, Muscadet, Saumur blanc

Maryse Desbois

Publié sur le site de l'Earl les Chênes : <http://perso.wanadoo.fr/earl.leschenes/cariboost1/>

Le dimanche 11 septembre 2005.