

Recette SALÉE

Nombres de personnes : 4 - Temps de préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn - Difficulté : Facile



Roulades de courgettes au boeuf

> Préparation

- Lavez, essuyez et coupez les courgettes en lamelles épaisses dans le sens de la longueur.
- Jetez-les 1 min dans de l'eau bouillante salée. Sortez-les et passez-les sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Réservez.
- Dans un saladier, mélangez tous les autres ingrédients : la viande hachée, la carotte rapée, l'oignon émincé, l'ail écrasé, le poireau haché, les tomates coupées en petits morceaux (ou passées au mixer) le persil haché.
- Ajoutez le fromage râpé et la crème.
- Salez, poivrez, et ajoutez le curcuma. Mélangez bien.
- Formez avec cette farce une boule de la taille d'une grosse noix et posez-la sur l'extrémité d'une lanière de courgette. Roulez la lanière et posez-la délicatement dans un plat à gratin huilé.
- Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Faites cuire au four à 180° pendant 15 min environ.

Ingrédients

- 3 courgettes
- 5 gousses d'ail
- 500 g de viande hachée de boeuf
- 150 g de fromage râpé
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 petit poireau
- 1 carotte
- 1 grosse cas de crème épaisse ou de mascarpone
- 1 oeuf
- quelques branches de persil
- sel, poivre
- 1 càc curcuma en poudre