

Courgettes farcies au quinoa et aux légumes

<http://www.ptitecuisinedepauline.com>

Pour 2 personnes :

- 4 courgettes rondes
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail

- 1 pincée de poudre de piment d'Espelette
- une dizaine d'olives vertes
- une poignée de basilic
- 80 g de quinoa
- huile d'olive, sel, poivre du moulin



- Peler puis émincer l'oignon et l'ail.
- Laver la tomate et le poivron. Retirer leur pédoncule et les couper en petits dés.
- Rincer les courgettes puis découper les chapeaux. Les vider à l'aide d'une petite cuillère. Hacher grossièrement la chair prélevée et réserver.
- Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, y faire fondre les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ajouter ensuite les morceaux de courgettes et de poivrons et faire revenir doucement jusqu'à ce qu'ils soient bien tendre puis ajouter les dés de tomates et l'ail.
- Saler, poivrer, ajouter une pointe de poudre de piment d'Espelette, mélanger et faire revenir quelques minutes encore.
- Pendant ce temps, faire cuire le quinoa 15 minutes dans deux fois son volume d'eau bouillante salée. Lorsque le quinoa est cuit, l'égoutter et le verser dans la sauteuse avec les légumes.
- Ajouter le basilic ciselé et les olives vertes coupées en petits morceaux. Mélanger, rectifier l'assaisonnement puis répartir le mélange dans les courgettes.
- Déposer les courgettes dans un plat à gratin, arroser d'un filet d'huile et d'un filet d'eau dans le fond du plat.
- Enfourner pendant 35 minutes environ dans un four préchauffé à 200°C. Servir chaud.
- **Ce plat est chaud, mais il peut aussi être servi froid. Dans ce cas, pré-cuire les courgettes 20 minutes à la vapeur et ne pas cuire au four.**