

COURGETTES FARCIES AUX LENTILLES

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 4

Ingrédients

- 4 courgettes zucchinis vertes
- 1c. à soupe d'huile d'olive ou de canola
- 1 oignon haché finement
- 1-2 gousse(s) d'ail hachée
- 1/2 c. à thé de sauce piquante au choix (facultatif) ex. pâte de piment Sambal Oelek
- 1 conserve de lentilles brunes rincées et égouttées*
- 1/4 tasse sauce tamari ou soya
- Fromage cheddar mi-fort ou fort râpé (environ 1 tasse râpé ou plus pour bien recouvrir les courgettes)

Préparation

1. Faire chauffer le four à 400-425°F (selon la force de votre four).
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive à feu moyen.
3. Couper les courgettes en 2 sur le sens de la **longueur** et, à l'aide d'une petite cuillère, grattez l'intérieur des courgettes pour en retirer la chair (en laisser un peu pour que la courgette demeure rigide).
4. Hacher la chair de courgette retirée et la faire revenir avec l'oignon, l'ail et la sauce piquante dans la poêle chaude avec l'huile. Faire revenir le temps que les légumes amolissent et deviennent translucides.
5. Ajouter les lentilles et la sauce soya et bien mélanger.
6. Utiliser une plaque à cuisson allant au four recouverte d'un papier parchemin, y déposer les courgettes vidées et déposer le contenu de votre poêle dans les courgettes à l'aide d'une cuillère.
7. Recouvrir chaque courgette farcie de fromage rapé .
8. Cuire au four pendant une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

Bon à savoir :

- *Lentilles : la marque Compliment offre des petites lentilles brunes plus fermes et agréables que les autres conserves qui offrent plutôt des lentilles vertes qui sont plus grosses et pâteuses.
- Pour en faire un repas complet il suffit d'accompagner de riz brun (ex. basmati brun) ou d'une tranche de pain à grains entiers.