

Courgettes gratinées



Ingrédients :

- 2 belles courgettes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 400g de bœuf haché
- 1 grande tomate pelée en boîte.
- 4 C.à.S de gruyère râpé allégé
- 2 C.à.S d'huile d'olive
- Herbes de provence
- 1 cube de bouillon de poule
- Sel, poivre

Préparation :

- Lavez les courgettes, coupez-en les extrémités, puis tranchez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Creusez-les en enlevant les pépins du centre avec une petite cuillère. Récupérez la chair, et émincez-la. Faites revenir la chair quelques instants dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez.
- Dans une casserole, faites fondre les oignons hachés. Lorsqu'ils sont blonds, ajoutez le bœuf. Puis ajoutez les tomates pelées et coupées grossièrement, une poignée d'herbes de Provence, le cube de bouillon de poule et l'ail pressé.
- Laissez mijoter le tout un petit quart d'heure, salez et poivrez. Enfin, ajoutez la chair de courgettes.
- Huilez un plat allant au four avec l'huile d'olive restante, déposez les coques de courgettes côte à côte et remplissez-les de la préparation.
- Parsemez de gruyère râpé et enfournez à 200°C pendant une demi-heure.