

**ZODIO**

Mes courgettes farcies façon végé

camille.molga





Des légumes avec une farce végétarienne, du goût, de la consistance et surtout de la nourriture saine !

Prenez des courgettes rondes, ôtez le chapeau et videz en l'intérieur à l'aide d'une cuillère à soupe puis faites les cuire à la vapeur à feu doux.

Dans une poêle, émincez un oignon, coupez finement un poivron rouge et faites les revenir dans un peu d'huile. Une fois cuits, ajoutez des pois chiche en boîte, mélangez.

Dans une casserole mettez de l'eau salée à chauffer, puis une fois l'eau bouillante, faites cuire de la quinoa.

Une fois cuit, mélangez avec les légumes, salez, poivrez, mettez des épices (paprika, curcuma, piment de Cayenne, un peu de ras el hanout)

Puis garnissez vos courgettes avec la farce.

Dans un plat à gratin, mettez vos courgettes farcies et faites un jus pour que ça n'accroche pas le fond. Pour cela mélanger un bouillon kub avec de l'eau bouillante et versez dans le plat, juste un fond !

Mettez au four mode grill pendant 10 minutes environ .

Sortez les, ajoutez un peu de sauce tomate, des câpres et du basilic et dégustez !

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur [Zodiosphere.fr](http://Zodiosphere.fr)