

Courgette farci

Ingrédients pour la macédoine

- Des oignons
- ails
- poivrons Multi couleurs
- carottes
- mais
- tomates
- courgettes
- fromage râpé
- poivre noir sel
- huile olive
- gingembre
- paprika
- curcuma



Mode opératoire :

1. laver les courgettes
2. couper les courgettes en deux puis les mettre à cuire à la vapeur .
3. couper les oignons en petits morceaux puis mettre dans une casserole .
4. Rajouter les carottes préalablement laver et couper en petits morceaux .
5. Ajouter les poivrons Multi couleurs (jaunes ; verts et rouges) couper également en petits morceaux
6. Mettre les épices(poivre noir ; sel , gingembre ; paprika , curcuma)
7. Farcir les courgettes de la macédoine de légumes puis rajouter le fromage râpé par-dessus et mettre au four .

