

## **Courgettes rondes et tomates farcies au poulet, à la ricotta et parmesan**

Les ingrédients pour 4 légumes farcis

2 courgettes rondes de Nice de belle taille  
2 belles tomates  
1 grosse escalope de poulet  
250 g de ricotta  
75 g de parmesan en morceau  
1 oeuf  
Basilic  
Ciboulette  
2 gousses d'ail pas trop grosses  
40 g de pignons de pin  
2 c à s d'huile d'olive  
Sel et poivre

Laver les courgettes et les cuire 10 mn à la vapeur. Pendant ce temps enlever un chapeau aux tomates, les épépiner et enlever un peu de chair, les saler, les retourner sur le plan de travail et les laisser rendre leur eau.

Laisser tiédir les courgettes et couper un chapeau. Les évider en laissant 1 cm de chair. Je ne récupère pas l'intérieur des courgettes car il y a beaucoup de graines.

Préparer la farce :

Couper l'escalope de poulet en dés et les faire revenir dans une poêle dans un peu d'huile d'olive.

Faire griller à sec les pignons dans une poêle. Râper le parmesan.

Hacher l'ail et le faire revenir légèrement dans un peu d'huile d'olive.

Dans un saladier mélanger la ricotta, les herbes ciselées, les pignons grillés, l'ail, les dés de poulet, l'oeuf, le parmesan, sel et poivre. Vérifier l'assaisonnement. Farcir les légumes et les mettre à cuire au four à 180° 40 mn environ suivant le four.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>