

# Courgettes rondes farcies à la fondue de poivrons

 Cooking By Cath

*Ce plat à base de courgette et de poivrons est végétarien et pauvre en calorie. C'est aussi un repas bon marché en pleine saison des courgettes*

*Pour en faire un repas complet non végétarien : disposer la courgette sur un lit de lamelles de jambon ou pour rester hypocalorique de blanc de dinde ou poulet*

☆☆☆☆☆  
Soyez le premier à voter !



Préparation  
15 min



Cuisson  
1 h



Durée totale  
1 h 15 min

 **Catégorie :** PLAT PRINCIPAL

 **Cuisine :** Hypocalorique - Végétarien  **Nombre :** 5 personnes

## MATERIEL

- [ROBOT COMPANION](#)
- [ULTRABLADE](#)

- [MELANGEUR](#)
- Plat à four

## INGREDIENTS

- 5 courgettes rondes
- 3 poivrons (3 couleurs différentes)
- 3 cuillères à soupe huile d'olive
- 80 ml purée de tomates (ou coulis)
- 3 échalotes (grosses)
- 5 c. à soupe chapelure
- 1/8 tsp curry
- Sel & Poivre

## PREPARATION

### Étape 1

1. Eplucher les échalotes et les couper grossièrement
2. Laver les poivrons, couper leur pédoncule, les couper en deux, ôter toutes les graines puis les couper grossièrement

### Étape 2

1. Installer l'Ultrablade dans la cuve du robot
2. Ajouter les échalotes
3. Fermer le couvercle et lancer le robot : vitesse 12 - 10 secondes

### Étape 3

1. Ajouter les poivrons dans la cuve
2. Fermer le couvercle et lancer le robot : vitesse 8 - 20 secondes

### Étape 4

1. Ôter l'Ultrablade et le remplacer par le mélangeur
2. Rassembler la préparation au centre de la cuve
3. Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et le curry
4. Fermer le couvercle et lancer le robot avec le programme slow Cook P1 (vit.3 - 130°C - 5mn)

## Étape 5

1. Rassembler la fondue de poivrons
2. Ajouter le coulis de tomates, saler et poivrer
3. Fermer le couvercle, ôter le bouchon et lancer le robot avec le programme slow Cook P2 en réduisant la température à 90 degrés et la durée à 10 minutes (vit.1)

## Étape 6

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Laver les courgettes.
3. Couper les courgettes au 2/3 de leur hauteur  
(**cf. photo** pour réaliser une découpe fantaisie de la courgette)
4. A l'aide d'une cuillère à café, évider les courgettes afin de les débarrasser de toute la partie contenant les pépins.

### **Astuces Zéro Déchet By Cath :**

*Conserver la partie évidée des courgettes (au congélateur si vous ne l'utilisez pas rapidement ou au frigo dans un récipient ou sachet fermé hermétiquement*

*Ajouter les dans un potage ou un bouillon de légumes.*

5. Poivrez légèrement l'intérieur des courgettes
6. Garnir le fond avec 1 cuillère à café de chapelure  
*La chapelure va permettre d'éponger le jus rendu par les courgettes lors de la cuisson.*
7. Remplir les courgettes avec la fondue de poivrons
8. Saupoudrer le dessus avec le reste de la chapelure
9. Remettre les chapeaux sur les courgettes et les disposer dans un plat à four légèrement huilé.
10. Enfourner à 180°C pendant 40 à 45 minutes

## Étape 7

1. **Pour un repas végétarien :** servir aussitôt

**Pour un repas complet non végétarien :**

Servir la courgette posée sur un lit de lamelles de jambon ou pour rester hypocalorique sur un lit de lamelles de blanc de dinde ou poulet

\*\*\*\*\*

Rejoignez une communauté de Passionnés : [www.passionsbycath.fr](http://www.passionsbycath.fr)



@Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable

\*\*\*\*\*