

Courgettes au fenouil



30' Temps de préparation

55' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 4 courgettes
- 1 fenouil
- 1 tomates
- 1 oignon
- Feta et gruyère râpé
- Huile d'olive, thym, sel et poivre



- 1 Evidez les courgettes afin de pouvoir garnir l'intérieur avec les autres ingrédients
- 2 Coupez en petit morceaux le fenouil, l'oignon et les morceaux retirés de la courgette
- 3 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez-y les légumes. Salez, poivrez et laissez cuire à feu très doux pendant 15 minutes
- 4 Pelez la tomate puis découpez la en morceau, ajoutez ensuite les morceaux de tomates dans la poêle avec les autres légumes. Ajoutez également le thym. Laissez à nouveau cuire 15 minutes
- 5 Farcissez les courgettes en commençant par la feta., puis les légumes. Et en finissant par un peu de gruyère râpé afin de le gratiner Puis mettez les courgettes farcies au four pendant 25 minutes (th7 - 200°C).