

# Courgettes farcies aux tomates séchées, poulet et mozzarella



## INGRÉDIENTS: 2 PERS.

- 2 courgettes
- 200 g de blancs de poulet
- 10-12 tomates séchées
- 1 oignon
- 1 boule de mozzarella
- feuilles de basilic
- huile d'olive
- sel, poivre

## PRÉPARATION

Temps de préparation: 11 min

Temps de cuisson: 47 min

- Nettoyez et coupez les courgettes en deux.
- Evidez l'intérieur avec une cuillère
- Pelez et hachez l'oignon.
- Taillez les blancs de poulet en morceaux.
- Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle.
- Faites-y suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré.<sup>[1]</sup><sub>[SÉP]</sub>
- Ajoutez les blancs de poulet, les tomates séchées émincées, du sel et du poivre.
- Laissez cuire 6-7 minutes puis retirez du feu.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Répartissez la préparation au poulet sur les courgettes.
- Egouttez et coupez la mozzarella en dès.
- Placez-la sur la garniture.
- Déposez les courgettes farcies dans un plat à gratin.
- Enfournez pendant 40 minutes.
- Servez bien chaud accompagné de riz et décoré de feuilles de basilic.