

Courgettes farcies parmesan et sauge

Bonjour à toutes et tous,

Le potager d'été est toujours une de mes satisfactions de l'été. Peu importe si les tomates ne produisent pas autant que souhaité et s'il faut s'obliger à l'arrosage tous les soirs, partir cueillir ses légumes n'a pas de prix. Ce potager s'accompagne toujours de quelques petites situations amusantes... comme la propension des pieds de [courgette](#) à former des légumes d'une belle taille. Si (comme moi) on ne peut pas passer tous les jours, on peut retrouver au bout de 4-5 jours des formats de courgette XXL, pesant presque 2 kg .

En début d'été, en rentrant du potager avec deux XXL-courgettes dans les mains, elles ont piqué la curiosité d'une voisine et nous nous sommes retrouvés à papoter jardin. Dans la conversation, la cuisine des courgettes est venue, et elle m'a dit sur un ton amusé : *"Tu pourrais les farcir, on dirait des bateaux !"* . Mes gourmands adorant les légumes farci, l'idée était adoptée.

Côté farce, j'ai opté pour la classique chair à saucisse, et voulu lui donner une touche italienne avec du parmesan et de la sauge du jardin (Sauge surnommée « Hulk » par sa propension à s'étaler... et sans doute « influencer » mes courgettes..). La préparation s'est révélée enfantine et le résultat fort apprécié. Mes plus-si-petits et grands gourmands se sont régalés de la première à la dernière bouchée, appréciant le moelleux, les saveurs très parfumées et le côté réconfortant du plat. Recette validée et mise de côté pour les prochaines fois

Alors que la semaine s'annonce pluvieuse et donc favorable aux courgettes XXL, je voulais partager la recette de ces

courgettes farcies parmesan et sauge avec vous. Un des avantages du plat est d'être vite préparé, donc idéal pour la rentrée ☐ J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

*- Courgettes farcies -
a l'italienne*



Recette : Courgettes farcies parmesan et sauge

Saison de la recette : Juin – Octobre

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 à 2 grosses courgettes (cf. 1)
- 600 g de chair à saucisse
- 100 g de parmesan
- 3-4 feuilles de sauge
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 100 g de mie de pain
- 1 œuf
- 1/2 verre de vin blanc
- huile d'olive
- sel, poivre

Réalisation

- Découpez les courgettes en (longs) tronçons compatibles de la taille de vos plats, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Evidez-les. Salez et poivrez l'intérieur.
- Épluchez et hachez les échalotes et l'ail. Lavez et hachez la sauge. Râpez le parmesan. Si vous avez

- récupéré de la chair de courgette, hachez-la.
- Dans un saladier, mélangez la chair à saucisse, les échalotes, l'ail, la sauge, la chair de courgette hachée, le pain de mie émietté. Ajoutez ensuite l'œuf et mélangez pour obtenir une farce homogène.
 - Farcissez les courgettes avec ce mélange.
 - Disposez les courgettes dans un plat huilé. Versez un filet d'huile d'olive, puis le vin blanc au fond du plat.
 - Enfournez pour 45 Min à 180° (cf. 2)

Astuces

- (1) Comptez 1.5 kg de courgette pour 4 personnes.
- (2) Le temps de cuisson est à ajuster en fonction de la taille de vos courgettes.
- Conservation : Vous pouvez préparer le plat à l'avance et le consommer dans les 48H. Au là, les courgettes farcies se congèlent très bien une fois cuites.



© Au Fil du Thym

Courgettes farcies, parmesan et sauge
