

Courgettes farcies au riz et au thon

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 courgettes
- 300 g de thon au naturel ou au citron
- 2 oignons
- 150 g de riz cuit(sachet Uncle bens de Epireuil)
- 30 cl de sauce tomate
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 g de gruyère râpé
- Sel poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 160°C ((Thermostat 6)
2. Faire cuire le riz 15 à 20 minutes dans une casserole bouillante salée et l'égoutter
3. Peler et hacher l'oignon, puis émiettez le thon égoutté
4. Nettoyer la peau des courgettes puis les découper en 2 et les évider.
5. Récupérez la pulpe, puis la faire revenir dans une poêle huilée avec l'oignon et le thon pendant 10 minutes avant d'ajouter le riz, du sel et du poivre.
6. farcir les courgettes puis les déposer dans un plat un gratin huilé
7. les arroser de sauce tomates et les saupoudrer de fromage râpé
8. Couvrir et enfourner pour 40 minutes de cuisson.

Versez dans des grands ramequins beurrés allant au four. Servir chaud.