

Courgettes farcies au curry

Pour 6 personnes.

3 belles courgettes.

Farce : 150 g de riz lon grain, 2 c à soupe d'huile, 1 c à soupe de curry ; 1 courgette, 1 c à soupe de farine, 1 gousse d'ail, 2 c à soupe d'huile, sel, poivre.

Faire revenir le riz dans l'huile chaude. Lorsqu'il devient transparent, le saupoudrer de curry (*), bien mélanger et mouiller le riz de deux fois son volume d'eau.

Laisser cuire pendant 12 mn. Le riz ne doit pas avoir encore absorbé toute l'eau. Couper les courgettes dans le sens de la longueur sans les peler et les creuser. Hacher la pulpe retirée avec la quatrième courgette, pelée. Ajouter l'ail écrasé et faire revenir le tout dans l'huile. Quand les courgettes sont ramollies, saupoudrer de farine et ajouter le riz. Mélanger vivement et laisser cuire encore 5 mn. Vérifier l'assaisonnement qui doit être assez relevé. Remplir les demi-courgettes de cette préparation, les ranger dans un plat à gratin huilé. Laisser cuire de 30 à 40 mn à four moyen.

(*) si l'on n'aime pas le goût du curry, on peut le remplacer par du paprika ou du concentré de tomates.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.