

RECETTE SALÉE

## Courgettes farcies

### INGRÉDIENTS

- ✓ 2 courgettes rondes à farcir
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Quelques lamelles d'oignons
- ✓ Brins de coriandre
- ✓ 40 g de bœuf ou d'agneau haché
- ✓ ½ verre de riz de Camargue
- ✓ Bouillon de légumes
- ✓ 3 mesures de **Modilac Expert Rig Croissance**
- ✓ Poivre



- 1 Lavez les **courgettes**, coupez un chapeau et retirez la chair. Réservez les courgettes évidées. Faites chauffer l'**huile** dans une poêle et faites-y légèrement revenir l'**oignon** avec la chair des courgettes et la **coriandre** hachée. Ajoutez la **viande hachée** jusqu'à obtenir une belle coloration. Incorporez le riz, couvrez d'eau ou de **bouillon de légumes**. Poivrez.
- 2 Faites cuire jusqu'à obtenir un riz moelleux, puis ajoutez 3 mesures de **Modilac Expert Rig Croissance**.
- 3 Remettez la préparation dans les courgettes et faites cuire 10 à 15 minutes au cuit vapeur ou 8 à 10 minutes à l'autocuiseur en mode vapeur.

### Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	248 kcal
Protéines	9,2 g
Glucides	20 g
Lipides	15 g
Sodium	51 mg
Calcium	67 mg