



Courgettes farcies au millet

Ingrédients pour 4 personnes :

4 courgettes rondes
1 oignon
160g de millet
1 cuillère à café de bouillon de légumes Marga
100g de fêta ou de fromage de chèvre
1 poivron rouge
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Poivre
1/2 cuillère à moka de cumin moulu
1 cuillère à café d'origan séché
60g d'emmental râpé



Préparation :

Lavez les courgettes, coupez un chapeau dans chaque courgettes su coté de la tige.
Réservez tous les chapeaux
Creusez les courgettes à l'aide d'une petite cuillère. Cuisez les à la vapeur ou au four pendant 20minutes

Coupez l'oignon, le poivron et la chair de courgettes en petits dés. Faites les revenir dans l'huile d'olive, ajouter le millet et mouiller avec 2 fois son volume d'eau.
Ajoutez le bouillon de légumes, couvrir et cuire jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.

Mélangez le millet avec la fêta émiettée, le cumin, l'origan et le poivre.
Farcir les courgettes avec le mélange et répartir l'emmental râpé par dessus.
Gratinez au four pendant quelques minutes.

A dégustez avec des pâtes ou du riz avec une sauce tomate.