Courgettes farcies à l'**Émietté de Sardine, Citron, Olives et Amandes**





2 personnes | 20 min préparation | 5 min cuisson

Les ingrédients

1 boîte de 80g d'Émietté de Sardine Citron, Olives et Amandes la belle-iloise
2 petites courgettes
1 petite tomate
1 oeuf dur
50g de fromage frais à tartiner
4 feuilles de basilic
Sel et poivre
2 feuilles de basilic

Les étapes

1- Laver les courgettes et couper les extrémités
2- Faire bouillir de l'eau salée et y plonger les courgettes environ 5 min
3- Vérifier la cuisson en piquant délicatement avec la pointe d'un couteau pour que les courgettes restent fermes
4- Lorsqu'elles sont cuites, les disposer sur un plat
5- Couper les courgettes en 2 dans le sens de la longueur et les évider avec une petite cuillère. Laisser refroidir
6- Écraser l'oeuf dur et le mélanger avec l'Émietté de sardine Citron olives et amandes, le fromage frais et la tomate coupée en dés. Saler et poivrer à convenance
7- Farcir les courgettes avec le mélange, ajouter les feuilles de basilic et mettre au frais 20 min
8- Servir les courgettes farcies avec de la mâche et des tranches de pain grillées