

Tubes gourmands aux deux viandes

Ingrédients:(pour 4 personnes)

- 9 longues courgettes
- 250g de viande hachée de veau
- 250g de viande hachée de porc
- 1 œuf
- 30g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 20cl de bouillon de légumes
- ½ verre de vin blanc
- 2c à soupe de concentré de tomate
- farine
- huile d'olive
- sel, poivre



Préparation :

1. Laver les courgettes (en réserver une)couper les extrémités, les couper en petits tronçons de 3-4cm et vider la partie centrale à l'aide d'un vide-pomme. Râper la courgette réservée la poêler 3mn avec 2 c à soupe d'huile et 1 pincée de sel.
2. La farce: mélanger les viandes hachées ,la courgette poêlée, l'œuf, le parmesan, l'ail écrasé et le persil. Saler et poivrer. Farcir les tronçons de courgettes avec cette préparation.
3. Passer les tronçons dans la farine. Les dorner dans une grande poêle avec 4c à soupe d'huile, arroser de vin, ajouter le concentré de tomate dilué dans le bouillon. Couvrir et laisser mijoter environ 35mn.
4. Servir chaud

(1 recette pour deux)