



Petites Courges Farcies

Pour 4 personnes

4 petites courges
500 g de viande hâchée
2 c à soupe d'huile
3 c à soupe de farine
1 boîte de tomates concassée ou 4 tomates fraîches
1 oignon
1 dl de vin blanc (facultatif)
2 c à soupe de poudre de sauce liée
un peu de beurre pour beurrer le plat à gratin

Couper le chapeau des courges et enlever les graines et les filaments.
Mettre les courges et les chapeaux dans une marmite d'eau et cuire 5 minutes.
Disposer les courges ouvertes dans le plat à gratin.
Pendant ce temps beurrer un plat à gratin.

Dans une poêle, faites revenir la viande dans l'huile jusqu'à une jolie couleur.
Saupoudrer avec la farine.
Mélanger puis déglacer avec le vin blanc tout en mélangeant.
Ajouter les tomates et un peu d'eau et la poudre de sauce liée.
Ajuster la consistance de la viande et laisser cuire 15 minutes.

Remplir les courges avec la viande et mettre four pendant 30 minutes à 200°C.

Servir avec une purée de pommes de terre, ou des pâtes, ou du riz.