

COURGETTES FARCIES aux palourdes

environ 16 amuse-gueule

2	courgettes de taille moyenne	2
15 ml	huile d'olive pure PASTENE	1 c. à s.
1	petit oignon, haché fin	1
1	gousse d'ail, hachée	1
1	boîte (142 g/5 oz) de petites palourdes au naturel PASTENE, égouttées	1
1	boîte (398 ml/14 oz) de tomates pelées italiennes PASTENE, égouttées et hachées fin	1
50 ml	fromage parmesan italien PASTENE fraîchement râpé	¼ tasse
15 ml	ciboulette fraîche hachée	1 c. à s.
50 ml	chapelure assaisonnée PASTENE	¼ tasse
1	bocal (170 ml/6½ oz) de cœurs d'artichauts marinés PASTENE	1
	sel et poivre	

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Couper les courgettes dans le sens de la largeur, en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur. Jeter les extrémités. Avec une cuillère à melon ou une petite cuillère, évider chacune des tranches pour lui donner la forme d'une coupe. Réserver.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Y faire revenir l'oignon et l'ail pendant 4 minutes. Ajouter les palourdes et les tomates hachées. Saler et poivrer au goût. Poursuivre la cuisson 2 minutes. Incorporer le fromage et la ciboulette ; faire cuire pendant 4 minutes.
- Farcir les courgettes de la préparation aux palourdes, saupoudrer de chapelure et faire cuire au four pendant 5 minutes. Faire ensuite dorer les courgettes sous le gril. Servir chaud avec les cœurs d'artichauts.



Couper les courgettes dans le sens de la largeur, en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur.



Avec une cuillère à melon ou une petite cuillère, évider chacune des tranches pour lui donner la forme d'une coupe.



Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Y faire revenir l'oignon et l'ail pendant 4 minutes. Ajouter les palourdes et les tomates hachées. Saler et poivrer.



Incorporer le fromage et la ciboulette ; faire cuire pendant 4 minutes.



Farcir les courgettes de la préparation aux palourdes.



Saupoudrer de chapelure et faire cuire au four pendant 5 minutes. Faire ensuite dorer les courgettes sous le grill.