

🌟🌸🌿🍅 Courgette volcanique 🌟🌸🌿🍅



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 courgette ronde (La ronde de Nice)
- 2 feuilles de laitue
- 50 à 80 g de bœuf haché
- 1 tomate moyenne
- ¼ carotte
- ¼ oignon
- 1 c à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Demande à tes parents de mettre le four à chauffer th 7.
- Coupe-le haut de la courgette et creuse-la avec une cuillère à café. Mets la courgette à cuire pendant le reste de la préparation.
- Lave et coupe-les légumes en petits dés. Mets la moitié des dés de carottes de côté.
- Avec l'aide de tes parents, fais revenir dans une poêle avec l'huile d'olive les oignons, les carottes, le steak haché et les courgettes. Fais mijoter la préparation et rajoute les tomates en dés.
- Quand la préparation est cuite, remplis-la courgette et remets-la à cuire 15 min environ.
- Dans une assiette, dispose les feuilles de salade lavées et mets au milieu de l'assiette la courgette farcie cuite. Ajoute les dés de carottes mis de côté autour.