

Courgettes farcies à la russe

Pour 4 personnes.

Préparation : 35 minutes. Cuisson : 1 heure.

5 ou 6 belles courgettes; 1 verre de riz; 150 g de collier d'agneau désossé; 1 oignon; 1 gousse d'ail; quelques brins de ciboulette; 50 g de beurre.

Pour la sauce tomate : 1 petite boîte de concentré de tomate; 1 oignon; 1 carotte; 1 gousse d'ail; 1 petite couenne de lard fumé; 1 bouquet garni; 25 g de farine; 4 c à soupe d'huile; 2 morceaux de sucre; sel et poivre.

Préparer la sauce tomate: éplucher la carotte et l'oignon; les rincer et les couper en petits dés; éplucher l'ail; faire chauffer l'huile dans un sautoir; faire étuver (cuire à feu doux, à couvert) l'oignon et la carotte dans l'huile chaude; ajouter la farine et le concentré de tomate; laisser cuire 4 à 5 minutes en remuant.

Arroser alors avec quatre fois le volume en eau du concentré de tomate (mesurer cette eau dans la boîte ayant contenu le concentré); saler, poivrer et sucrer; ajouter la couenne, le bouquet garni et l'ail; porter à ébullition en remuant; couvrir et laisser cuire doucement pendant 30 minutes.

Faire bouillir de l'eau salée; laver le riz et le plonger 3 minutes dans l'eau bouillante; ensuite le rafraîchir sous le robinet d'eau froide et l'égoutter.

Couper les courgettes en tronçons de 4 centimètres de longueur; les laver, puis les évider avec une petite cuillère; plonger ces tronçons 1 minute dans de l'eau bouillante; les rafraîchir et les égoutter.

Eplucher l'oignon; le laver; le hacher; laver la ciboulette et la hacher; éplucher l'ail; passer l'agneau et l'ail à la machine à hacher; faire chauffer le four.

Faire fondre 25 grammes de beurre dans une petite casserole; y mettre l'oignon haché et le faire étuver (cuire à couvert, à feu doux), puis le laisser refroidir et l'ajouter au hachis d'agneau.

Mélanger le riz, la ciboulette et l'agneau; assaisonner fortement et emplir les courgettes de cette farce en la faisant bomber.

Quand la sauce tomate est cuite, retirer la couenne; passer la sauce au chinois (passoire fine).

Beurrer largement un plat creux; ranger les courgettes dedans; mouiller avec la sauce tomate; porter à ébullition et faire cuire 1/2 heure à four moyen (220°) en arrosant fréquemment.

Dresser les courgettes sur un plat rond et verser la sauce de cuisson autour.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.