

Courgettes farcies au quinoa et aux carottes



Ingrédients

4 courgettes rondes
150 g de quinoa
2 carottes
1 tomate
2 càs de lentilles corail
1 Oignon
1 gousse d'ail
Persil, thym, sel, paprika

PREPARATION

- Cuire à la vapeur les 4 courgettes
- Couper en petits morceaux l'oignon, l'ail, le persil le thym, la tomate, les carottes
- Mettre le tout dans une poêle
- Faire cuir le quinoa dans de l'eau bouillante salée
- Lorsque les courgettes sont cuites, videz-les
- Mettre la chair des courgettes dans la poêle avec les autres ingrédients (ail, oignon etc) et mettre sur le feu pour obtenir un mélange homogène, le jus des courgettes et de la tomate cuiront l'ensemble des aliments
- Lorsque le quinoa est cuit, versez le dans la poêle, bien mélanger le tout
- Remplissez les courgettes du mélange
- Enfourez durant 10 mns (facultatif)