

## **Recette courgettes farcies au thon**

### **INGRÉDIENTS Pour 4 personne**

- 2 courgettes
- 1 boîte de thon
- 25 cl de coulis de tomate
- 1 c.à.c d'huile
- 1 oignon
- sel
- poivre

### **PRÉPARATION:**

D'abord coupez les courgettes à la longueur, videz-les du milieu, émincez l'oignon, égouttez le thon, chauffez le four à 180° et couvrez un plat avec du papier sulfurisé.

Ensuite faites revenir l'oignon avec huile dans une poêle à feu moyen en remuant pendant 2 minutes.

Puis ajoutez en dessus tomate, thon, sel et poivre et continuez de remuer 12 minutes à feu moyen.

Remplissez vos courgettes avec la farce, déposez-les sur le plat puis mettez au four pour une cuisson de 45 minutes.

Enfin saupoudrez avec du parmesan râpé et servez, bon appetit avec la recette courgettes farcies au thon.

<http://www.toplats.com/recette-courgettes-farcies-au-thon-ww/>