




# Ma Recette SANTÉ

*Courgettes farcies dinde & pesto*






# *Courgettes farcies*

Aujourd'hui nous mettons à l'honneur un légume que l'on trouve sur tous les étals l'été et très bon marché: la courgette.

Le problème avec la courgette c'est que si on ne se réinvente pas sans cesse on finit par s'en lasser ce qui est dommage vu l'étendue de ses bienfaits sur notre santé

C'est pourquoi nous allons aujourd'hui proposer une recette de courgettes farcies à la dinde et au pesto maison. Cela permettra de changer des repas habituels en profitant des avantages des courgettes d'une façon différente.



# *Quels sont les avantages de la courgette ?*

## **C'EST SIMPLE**

La **courgette** étant gorgé d'eau à plus de 90%. Cela en fait un excellent diurétique et permet de purifier les voies rénales.

Elle est riche en potassium et pauvre en sodium ce qui permet la baisse de pression artérielle et diminue les risques cardiovasculaires.

La courgette contient de la rutine, un anti-oxydant, qui retarde le processus d'oxydation du cholestérol à l'origine de l'artériosclérose responsable de maladies cardiovasculaires.

La courgette est riche en phosphore. Le phosphore joue un rôle primordial dans le maintien de la santé des os et des dents. Le phosphore participe également à la croissance et la régénérescence des tissus.

La courgette est riche en vitamine C qui permet de stimuler votre système immunitaire



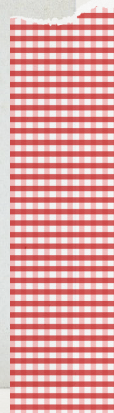
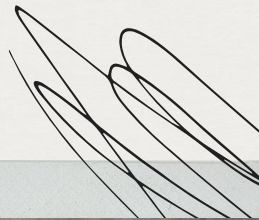
# INGRÉDIENTS

## Les courgettes :

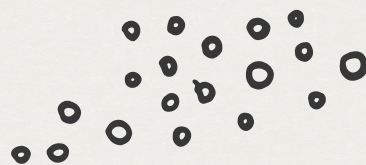
- 4 courgettes rondes
- 300g d'escalope de dinde
- 1 oeuf
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à café du pesto fait maison
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

## Le pesto :

- 50g de basilic frais (uniquement les feuilles)
- 30 g de pignons de pins
- 30 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 50g d'huile d'olive
- Sel, poivre



## PRÉPARATION



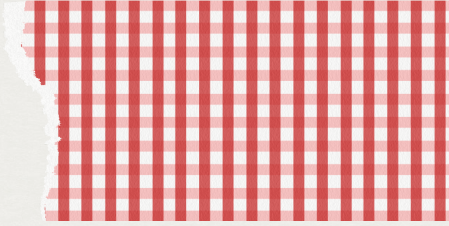
### **Le pesto :**

- Lavez le basilic. Détachez les feuilles et séchez-les soigneusement.
- Pelez la gousse d'ail.
- A l'aide d'un mixeur, mixez ensemble les feuilles de basilic, les pignons de pins, le parmesan, la gousse d'ail, sel, poivre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Ajoutez petit à petit l'huile d'olive en continuant à mixer.

### **Les courgettes farcies :**

- Préchauffez le four à 180°C
- Coupez la courgette côté queue sur environ 2cm.
- Creusez les courgettes à l'aide d'une petite cuillère et réservez là.
- Dans un plat à four, dressez les courgettes et enfournez les pour 15 min.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement à l'aide d'un couteau la chair des courgettes.
- Pelez et émincez l'oignon. Pelez et hachez la gousse d'ail.
- Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail.
- Ajoutez la chair des courgettes et faites cuire pendant une dizaine de minutes sur feu moyen. Salez, poivrez selon vos goûts et réservez.
- A l'aide d'un robot, mixez grossièrement les escalopes de dinde puis ajoutez l'œuf et le pesto et mixez de nouveau.
- Ajoutez la préparation obtenue à la préparation avec la chair de courgette et mélangez bien.
- Farcir les courgettes du mélange obtenu et parsemez d'herbe de Provence.
- Enfournez pour 45 min



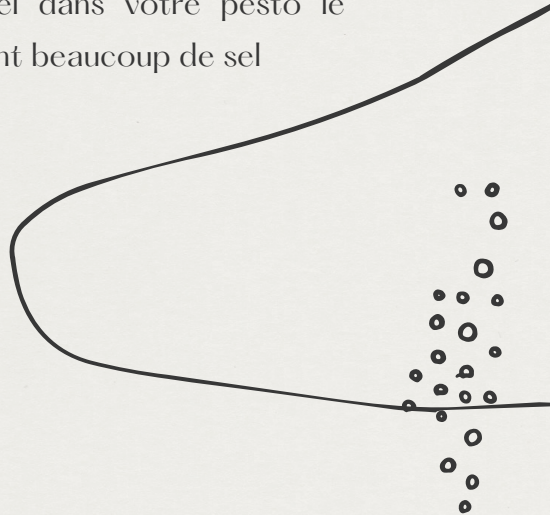


## *Le conseil de Laurianne:*

Vous aurez plus de pesto que la quantité nécessaire pour cette recette, mais vous pouvez tout à fait le garder quelques jours au réfrigérateur ou encore le congeler.

Petite astuce: vous pouvez congeler le pesto dans des bacs à glaçons, vous aurez de cette façon besoin de décongeler juste la quantité nécessaire pour vos recettes!

Attention à ne pas ajouter trop de sel dans votre pesto le parmesan étant déjà un fromage contenant beaucoup de sel



**BONNE CUISINE !**

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!