

## Charlotte de Courgettes en Cocotte

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 1 heure**

### Ingrédients:

- COURGETTE(S)	2 - 3
- OIGNON(S)	1 petit
- BEURRE DE CUISSON	
- HACHIS PORC & BOEUF	650 g
- CUMIN EN POUDRE	1 c à café
- AIL EN POUDRE	1/2 c à café
- CONCENTRE DE TOMATES	1 c à soupe dilué dans 5 c à s d'eau
- RIZ	1 tasse
- PARMESAN RAPE	
- THYM	
- SEL	
- POIVRE	

### Recette:

- Avec un économètre, taillez les courgettes en lanières dans le sens de la longueur. Faites-les cuire à couvert au micro-ondes pendant 6 minutes.
- Faites cuire le riz le temps nécessaire dans de l'eau salée puis égouttez-le.
- Emincez l'oignon et faites-le fondre doucement dans du beurre chaud. Ajoutez le haché et émiettez-le à l'aide d'une fourchette. Salez et poivrez.
- Lorsque la viande est presque cuite, ajoutez le cumin, l'ail et le mélange concentré de tomates et eau. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement et laissez mijoter encore 5 minutes.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Tapissez les cocottes avec les lanières de courgettes en les laissant pendre en dehors afin de pouvoir recouvrir la farce par après.
- Répartissez alors au fond de chaque cocotte, une couche de riz puis une couche de viande. Refermez avec les tanches de courgettes pendantes et les restantes.
- Saupoudrez de parmesan râpé et de thym.
- Enfourez pendant 18-20 minutes.



### Remarque:

Servez avec une salade à vinaigrette balsamique et huile au basilic (DI-101) avec des pommes et des œufs durs.