

Courgettes farcies au fromage blanc

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 35 minutes

Ingrédients:

- COURGETTE(S)	6 à 8
- ECHALOTE(S)	2
- FARINE	2 c à café
- LAIT	10 cl
- CREME FRAICHE EPAISSE	2 c à café
- BLANC(S) D'OEUF(S)	3
- FROMAGE BLANC	150 g
- SEL	
- POIVRE	
- CHAPELURE	
- PAIN	grillé en accomp.

Recette:

- Coupez les courgettes dans le sens de la longueur. Videz-les légèrement et émincez ce que vous venez de retirer.
- Dans un caquelon, faites revenir les échalotes et les morceaux de courgettes émincés. Ajoutez, la farine. Remuez bien, ensuite ajoutez le lait et la crème. Laissez épaissir 30 secondes puis retirez du feu et laissez refroidir.
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites blanchir les demis courgettes pendant 5 minutes.
- Montez les blancs d'œufs en neige ferme.
- Ajoutez au mélange refroidi, les blancs d'œufs et le fromage blanc. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Farcissez les demis-courgette du mélange au fromage blanc. Parsemez-les de chapelure.
- Placez-les au four une vingtaine de minutes.
- Servez avec des tranches de pain grillées.

