

COURGETTES FARCIES AU THON ET AUX OLIVES VERTES

 30 minutes

 30 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, appertisé, égoutté [112 g]
- 100 grammes d'olive verte dénoyautée
- 2 petites tranches de pain de mie, complet [40 g]
- 1 oeuf
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 bouquet de basilic
- 5 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 100 grammes de pignon de pin
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 4 courgettes

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les courgettes en 2, dans le sens de la longueur, creusez leur chair au centre à l'aide d'une cuillère et réservez celle-ci pour la farce en la laissant s'égoutter dans une passoire pour en la pressant bien pour extraire le jus. Salez l'intérieur des courgettes puis retournez les sur du papier absorbant le temps de réaliser la farce
- 2° Mixer les olives vertes, avec l'ail, l'huile d'olive, la moitié des pignons de pins, le basilic, l'oeuf, la chair des courgettes, le pain de mie. Ajoutez le thon, le sel, poivre, piment et le reste de pignons, puis mélangez bien
- 3° Préchauffez le four à 180°.
- 4° Garnissez les courgettes de la farce en tassant bien, puis enfournez pour 30mn. Servez chaud ou froid

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (360 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 88 kcal | 317 kcal | 16 % |
| LIPIDES | 7 g | 25 g | 38 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 3 g | 14 % |
| CHOLESTÉROL | 18 mg | 64 mg | 21 % |
| SODIUM | 121 mg | 434 mg | 18 % |
| GLUCIDES | 3 g | 11 g | 4 % |
| SUCRES | 2 g | 7 g | — |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 8 g | 30 % |
| PROTÉINES | 5 g | 17 g | — |