

Courgette au sel, farcie au thon, anchois, herbes fraîches sur un air Italien

Recette pour 12 tapas

Description

Une recette assez simple à réaliser, qui comblera agréablement vos journées ensoleillées.

L'astuce du chef

Suivant ce que vous souhaitez, vous pouvez laisser aller votre imagination en ce qui concerne les ingrédients qui compose la farce.

Sachez que l'oeuf, la chapelure sont des éléments indispensables.

Ingrédients

Courgettes au sel

- 4 Unité(s) Courgette
- 150 Gr Gros sel

La Farce

- 2 Unité(s) Filet d'anchois
- 3 Cuil. à soupe Câpres
- 2 Unité(s) Oignon
- 4 Cuil. à soupe Chapelure japonaise (panko)
- 1 Botte(s) Basilic
- 1 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 0.50 Tasse(s) Parmesan râpé
- 400 Gr Thon pâle émietté
- 2 Unité(s) Oeuf

Finition et cuisson

- 200 Gr Fromage râpé suisse

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Courgette

Coupez les courgettes en deux sur la longueur, les creuser légèrement à l'aide d'une cuillère à soupe.

Les masser avec vos mains du gros sel, assurez-vous de bien les recouvrir entièrement. Laissez tomber l'excédant, déposez-les sur une grille au dessus de l'évier.

Durant deux heures environ, le sel va agir pour les faire dégorger (retirez l'eau).

Ensuite les passer sous l'eau fraîche pour retirer tout le sel.

Bien les essuyer avant de les farcir.

La farce

Émincez le basilic, ciselez finement l'oignon, hachez les câpres, mélangez tous les ingrédients ensemble.

Ajoutez le thon, le parmesan, les œufs, la chapelure et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Assurez-vous d'un bon assaisonnement en sel et poivre, pour cela il faut goûter.

Une fois la recette bien balancée, la garder au réfrigérateur.

Finition, cuisson

Placez les demi-cougettes creusées sur une plaque allant au four.

Les remplir uniformément à l'aide d'une cuillère à soupe.

Déposez dessus en finition du fromage râpé.

Placez le tout dans un four chaud (400°F) durant 15 à 20 minutes.

Vous pouvez déguster chaud ou froid, selon votre choix.

Bon appétit!