

Courgettes farcies (rapide)

Les ingrédients :

- courgette
- viande hachée
- tomate (ou coulis)
- riz
- huile d' olive

Le matériel :

- poêle
- couteau
- cuillère à soupe

Préparation :

Dans une poêle fais revenir les courgettes en rondelles dans l' huile d' olive .
Puis ajoute les tomates, de la viande hachée et du riz .