

COURGETTES DE NICE ET LEUR FONDANT DE TOMATE

3 courgettes de Nice de taille moyenne

2 oignons hachés

4 tomates bien mûres

4 pommes de terre

sel-poivre

origan

paprika

50 g de levure maltée en paillettes

huile d'olive

500 g de haricots beurre

margarine végétale

Couper le chapeau des courgettes et évider le centre. Couper en dés la chair dépourvue de pépins.

Chauffer de l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les oignons avec les tomates en cubes, la courgette réservée, du sel, du poivre et de l'origan. Laisser mijoter pendant une vingtaine de minute.

Pendant ce temps, cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles s'écrasent. Équeutter les haricots beurre sans les casser et les faire cuire à l'eau bouillante salée. Égoutter ensuite, chauffer un peu de margarine jusqu'à coloration, poivre abondamment et y mélanger les haricots beurre. Réserver.

Mixer ensemble les pommes de terre et la préparation aux tomates, et ajouter la levure ainsi que du paprika selon le goût. Remplir les courgettes de cette farce et faire cuire au four pendant une grosse demi-heure, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.

Servir les courgettes avec les haricots beurre et éventuellement le reste de la préparation à la tomate.

Cercle des Végétaliens Gastronomes

www.avea.net