

# COURGETTES

## *farcies à la grecque*



### **4 personnes**

4 courgettes rondes

1 gousse d'ail

100 g de feta

90 g de boulghour ( voir moins)

4 fines tranches de poitrine de porc salée

2 c. à soupe de raisins secs

2 c. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Lave les courgettes, coupe un chapeau puis évide-les. Sale et poivre les chapeaux et l'intérieur, pose-les à l'envers sur une grille et laisse-les dégorger. Taille les tranches de poitrine dans la longueur, fais-les dorer à sec dans une poêle. Cuire le boulghour dans deux fois et demie son volume d'eau bouillante salée, remue 10 min sur feu doux jusqu'à absorption du liquide. Ajoute les raisins, la feta, l'ail hache et un filet d'huile. Mélange, réserve 10 minutes hors du feu, et ajoutez la poitrine. Préchauffe le four à 210 °C. Garnis les courgettes de boulghour, replace le chapeau et posez-les dans un plat au four 30 min.