

# Gourgettes

## *farcies au quinoa et légumes*

### **POUR 2 GOURMETS**

120 g de quinoa  
2 courgettes rondes  
1/2 courgette verte  
1/2 petit oignon  
1/2 poivron

1 branches de basilic  
effeuillées  
1 branche d'origan effeuillée  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
sel et poivre

Fais cuire le quinoa en suivant les indications du paquet (comptez 15 min). Mixe assez finement l'oignon, la courgette, le poivron et les herbes. Verse l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoute les légumes mixés et fais revenir le tout 3 min en remuant régulièrement. Sale et poivre.

Verse le contenu de la poêle dans un saladier. Ajoute un bol de quinoa cuit et mélange. Coupe le haut des courgettes rondes et vide les. Remplis-les du mélange de quinoa aux légumes, en tassant bien. Dépose les courgettes dans un plat avec le quinoa restant et enfourne 30 min.