

Courgettes farcies à la Polenta, Olives & Parmesan

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 courgettes
- 160 g de polenta
 - 50 cl d'eau
- 10 cl de crème fraîche
- 50 g de parmesan
- 12 olives noires bien charnues
- sel et poivre du moulin
- thym et ciboulette

PRÉPARATION

- Laver les courgettes, coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
Evidez à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'une cuillère à café.
Les faire blanchir 3 à 4mn dans de l'eau bouillante. Egouttez et réservez.
 - Préchauffez le four à 180°C.
- Faire bouillir de l'eau dans une casserole, salez et versez la polenta en pluie.
Remuer à l'aide d'une cuillère en bois, sur feu doux, 3 à 4mn.
Retirez du feu, ajoutez le parmesan râpé et la crème.
Remettre sur le feu 2 à 3mn sans cesser de remuer.
Hors du feu, ajoutez le poivre, la ciboulette, le thym et les olives dénoyautées et coupées en morceaux. Bien remuer.
- Déposez les courgettes dans un plat allant au four, les farcir de polenta, à la poche à douille, ou à l'aide d'une cuillère. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pendant 20 mn.
 - Se déguste chaud ou tiède.