

# Courgettes farcies au taboulé épicé



## Ingrédients :

2 courgettes rondes moyennes.

80g de semoule couscous semi-complète

1 belle tomate

1 petite échalote (ou la moitié d'un petit oignon)

Le jus d'un demi citron

1 cuil à soupe d'huile d'olive

Quelques raisins secs

Curry en poudre (environ 1 cuil à soupe)

Menthe fraîche ciselée

Noisettes concassées grillées (à sec dans une poêle)

Sel, poivre

Faites cuire les courgettes entières à la vapeur et laissez refroidir.

Videz les courgettes à l'aide d'une petite cuillère. Salez ensuite l'intérieur puis placez-les au frais.

Réservez la chair prélevée dans un saladier (déliez la à la fourchette et gardez l'eau rejetée), ajoutez y le jus de citron, l'huile, l'échalote finement émincée, le sel, le poivre, le curry. Puis incorporez la semoule, la tomate coupée en petits dés, les raisins secs, la menthe ciselée et les noisettes croquantes.

Laissez reposer au frigo 3 heures.

Puis remplissez les courgettes de taboulé.

Servez frais accompagné d'une grillade ou de houmous pour un plat complet.

N'hésitez pas à faire plus de taboulé et farcir d'autres légumes comme des tomates ou des fonds d'artichauts.