

# Courgettes farcies au poulet

Pour 1 personne  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 40 min

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2 Coupez les chapeaux des deux courgettes rondes. Videz l'intérieur à l'aide d'une cuillère à soupe. Conservez la chair.

3 Coupez le poulet en petits morceaux. Épluchez puis coupez l'oignon et l'ail ainsi que la chair des courgettes en petits morceaux.

4 Mélangez le tout dans un récipient en ajoutant de l'huile d'olive, du sel, du poivre et du paprika à votre convenance.

5 Répartissez la farce dans les courgettes, remettez le chapeau dessus, puis placez-les au four pendant 40 min.

---

2 courgettes grenades (rondes)  
150 g d'escalope de poulet  
1 oignon jaune  
1 gousse d'ail  
Huile d'olive  
Sel et poivre  
Paprika

---