



Mes commissions pour 6 personnes :

- 1 grosse courgette blanche de Virginie si possible
- 600g de filets de sardine
- 600 g de filets de maquereau
- 2 gousses d'ail
- 5 tomates Roma bien mûres
- l'huile d'olive
- fleur de sel
- poivre
- thym
- basilic

La préparation:

- Couper la grosse courgette en deux dans la longueur et vider les pépins,

- Frotter l'intérieur avec de l'ail,
- Saupoudrer un peu de thym et badigeonner d'huile d'olive, Saler.
- L'enfourner dans votre four à 60°, pendant 45 min afin d'attendrir la chair,
- Badigeonner les filets de sardines et de maquereaux d'huile d'olive, Les jeter « tourne et retourne » sur une plancha chaude, Les hacher finement au couteau en ajoutant l'huile d'olive, sel, poivre et thym, ail haché,
 - Couper les tomates Roma en 2 les faire saisir sur la plancha dans le jus des sardines et maquereaux, enlever la peau et les hacher avec les sardines et maquereaux.
 - Sortir la grosse courgette du four,
 - Farcir les deux moitiés avec le hachis de poisson.
 - Vous pouvez servir tel quel ou passer au four à 60°, 10 minutes.
 - Couper la courgette farcie en tranche pour le service et décorer de quelques feuilles de basilic.