

# COURGETTES AU RIZ ET AU THON

*Mardi 19 septembre 2023*

*Bien pratiques à farcir les petites courgettes rondes :*

***Courgettes au riz et au thon pour 2 personnes et 8 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 5 psp□ par part***

*– 4 petites courgettes rondes \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-180 g de thon frais\* : 6 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-60 g de riz complet cru : 6 sp vert □ – 6 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 6 psp□*

*-1 oignon doux \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 petite boîte de pulpe de tomates \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-1 cuillerée à café d'épices italiennes Ducros*

*-sel fin poivre blanc*

*Passer les courgettes sous l'eau froide pour les laver, les sécher et les cuire 3 minutes à la vapeur (cocotte-minute).*

*Les sortir du panier vapeur et les laisser refroidir.*

*Couper le haut des courgettes (1/3 le haut ,2/3 le bas) et prélever la chair.*

*Cuire le riz à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet, l'égoutter et réserver.*

*Dans une poêle huilée au pinceau, faire revenir l'oignon émincé, le thon coupé en morceaux et la chair de courgettes puis mixer le tout en rajoutant les épices italiennes. Assaisonner : sel poivre.*

*Rajouter le riz et la pulpe de tomates. Bien mélanger.*

*Farcir les courgettes avec la préparation. Remette les chapeaux et les poser dans un plat très légèrement huilé allant au four.*

*Les enfourner 20 minutes dans le four préchauffé à 180° (th 6)*



*J'huile le plat allant au four en prélevant un tout petit peu d'huile des 2 cuillères à café.*

*Vous pouvez prendre aussi du thon nature en boîte.*

*L'indice glycémique de ce plat est moyen, le riz complet affichant un IG à 50.*

*Pour le repas : 1 tranche de melon (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - courgettes au riz et au thon (8 sp vert - 5 spl bleu - 2 spv violet - 5psp) - 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp). Total : 9 sp vert - 6 spl bleu - 2 spv violet - 5 psp*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***