

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Courgettes farcies au saumon et au riz



ETE POISSON



Imprimer



Commenter

Préparation: **15 min**

### Ingrédients Pour 4 personnes

- 120 g de saumon bio
- 8 petites courgettes rondes
- Le vert d'une botte de cébette
- 4-5 c. à s. de riz long de Camargue parfumé cuit
- 1 gousse d'ail frais

- 1 c. à c. de feuilles de thym
- 1 c. à c. de curry en poudre
- Sel gris de mer

1. Sortez le saumon du réfrigérateur et laissez-le revenir à température ambiante.
2. Lavez et parez les courgettes et le vert des cébettes. Émincez ce dernier et réservez. Versez 7 cm d'eau dans le faitout du Vitaliseur, couvrez avec le couvercle et portez à ébullition.
3. Dès que l'eau bout, commencez par cuire les courgettes pendant 8-10 min, elles doivent être assez cuites pour pouvoir être creusées. Laissez-les tiédir.
4. Puis déposez le saumon et le vert des cébettes dans le panier du Vitaliseur et cuisez à couvert pendant 4 min.
5. Quand c'est cuit, émiettez le saumon dans un saladier, ajoutez le vert des cébettes, le riz cuit, l'ail émincé, le thym, le curry et salez.
6. Coupez le chapeau des courgettes et creusez celles-ci à l'aide d'une cuillère parisienne. Hachez la chair des courgettes au couteau, puis rajoutez-la dans le saladier contenant le riz, le saumon, etc. Assaisonnez, farcissez les courgettes et reposez leur chapeau sur le dessus.
7. Servez arrosé d'un filet d'huile d'olive, soit à température ambiante soit chaud après avoir repassé le plat 2-3 min au Vitaliseur ou au four.

*Des saveurs marines pour varier un peu des farcis traditionnels.*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)