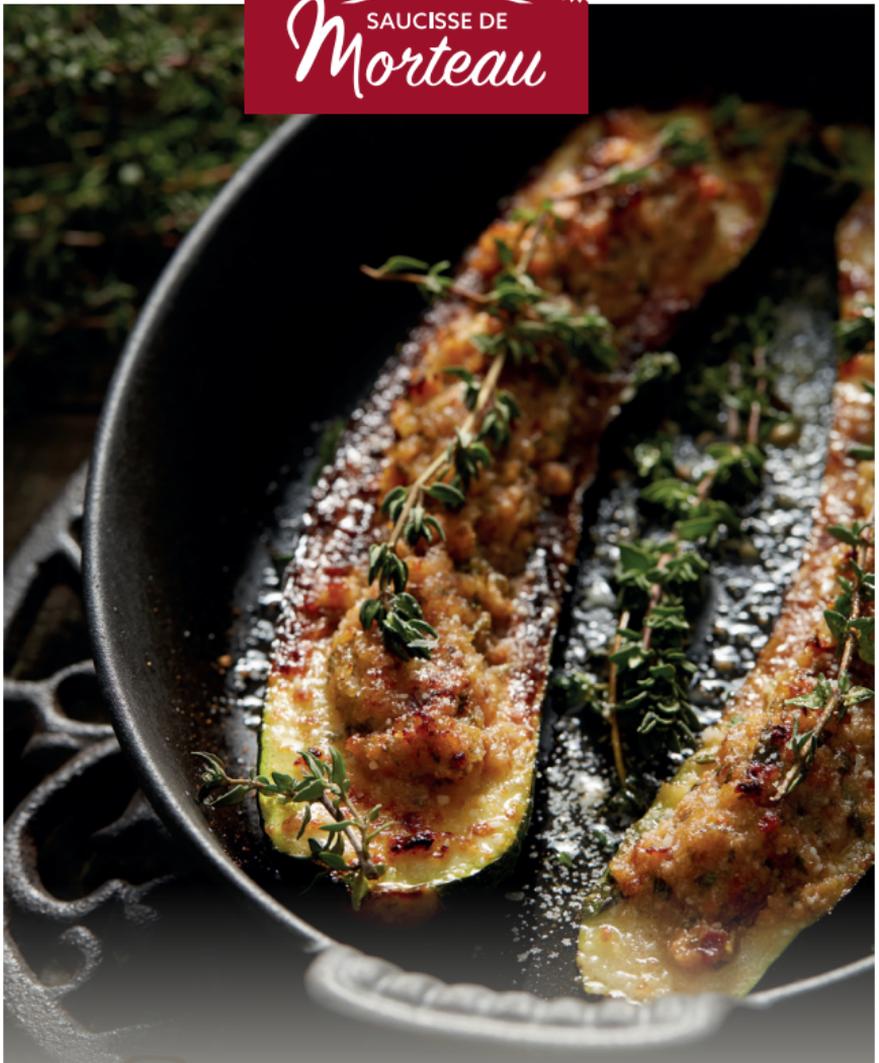




SAUCISSE DE  
*Morteau*



# COURGETTES

farcies à la saucisse  
de Morteau



Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g ou 100mL

Kilocalories	139,9 Kcal	Glucides	9,2 g
Valeur énergétique	586 KJ	Sucres	0,8 g
Matières grasses	8,3 g	Protéines	13,9 g
Acides gras saturés	3,3 g	Sel	0,6 g

Le Nutri-Score est développé et soutenu par Santé Publique France et les pouvoirs publics.



[www.saucissedemorteau.com](http://www.saucissedemorteau.com)



## PLAT

### Courgettes farcies à la saucisse de Morteau



Niveau  
facile



Préparation : 25 min  
Cuisson : 45 min



4 personnes

## Ingrédients :

- 100g de saucisse de Morteau
- 200g de chèvre frais
- 200g de boulghour
- 50g de petits pois écossés & cuits
- 4 courgettes (600g)
- 2 c à s d'huile de colza (30g)
- herbes de Provence (5g)
- quelques brins de thym (2g)
- poivre (2g)

## Préparation :

Faites cuire les courgettes dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 15 min. Couper les courgettes en longueur, évider le centre et les hacher au couteau.

Faites cuire le boulghour dans 45 cl d'eau.

Laisser cuire sur feu moyen environ 10 min jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Ajouter l'huile de colza.

Couper la saucisse de Morteau en petits dés et faites-la revenir dans une poêle sans ajout de matière grasse.

Mélanger le boulghour avec les dés de saucisse de Morteau, les petits pois et le fromage de chèvre frais.

Ajouter les herbes de provence, saler et poivrer.

Garnir les courgettes de cette préparation et faites-les cuire au four 10 min dans le four préchauffé à 180°C.

## Présentation :

Présenter dans le plat de cuisson et y ajouter les brins de thym.

## Vins en harmonie :

Vin rosé frais ou vin blanc : Alsace  
Riesling ou Pinot Gris - Bourgogne  
Chardonnay - Jura Blanc



Réputée pour sa générosité, son goût fumé et sa texture équilibrée, l'IGP saucisse de Morteau séduit les gourmets autant que les gourmands. Les connaisseurs ne s'y trompent pas : voilà un produit de terroir inspiré de la tradition artisanale qui a su préserver son authenticité et sa qualité.