



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaître votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

RECETTE MINCEUR : COURGETTES FARCIES ALLEGES

<https://www.leregimethonon.fr/recette-minceur-courgettes-farcies-alleges/>

Pour satisfaire tous les gourmets qui souhaitent garder ou retrouver la ligne et rester en pleine forme, voici une recette minceur qui ravira vos papilles ! Temps de préparation: 15 minutes Temps de cuisson: 50 minutes Difficulté : Très facile Pour 4 personnes Ingrédients pour Courgettes farcies allégées 200 g de riz basmati 400 g de boeuf haché 5 % MG 2 courgettes 200 g de coulis de tomates 2 c. à soupe d'huile d'olive 30 g de parmesan 1 oignon Thym Basilic Sel, poivre Préparation pour Courgettes farcies allégées

Pour satisfaire tous les gourmets qui souhaitent garder ou retrouver la ligne et rester en pleine forme, voici une recette minceur qui ravira vos papilles ! Temps de préparation: 15 minutes Temps de cuisson: 50 minutes Difficulté : Très facile Pour 4 personnes Ingrédients pour Courgettes farcies allégées 200 g de riz basmati 400 g de boeuf haché 5 % MG 2 courgettes 200 g de coulis

Date created: 05 01 2020