

# Courgettes farcies à la méditerranéenne

*Découvrez notre délicieuse recette de courgettes farcies à la méditerranéenne. Inspirée des saveurs de la Méditerranée, cette recette vous offre une combinaison savoureuse d'herbes aromatiques, de légumes vibrants et d'épices relevées, pour une expérience culinaire exquise.*



Préparation 5 min

Cuisson 40 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 320 kcal

Lipides 14 g

Glucides 38 g

Fibres 12 g

Protéines 18 g

Sodium 660 mg



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield

Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion