



Courge Butternut farcie

Temps préparation : 30 mn

Cuisson : 1 heure

Ingédients : pour 4 personnes

- 1 courge butternut
- 1 oignon rouge
- 100g de riz basmati ou 3 grains
- 6 fines tranches de jambon fumé
- 4 tomates séchées
- 1 belle poignée de pistaches
- 1/2 verre d'eau
- huile d'olive
- sel, poivre

Matériel : 1 robot mixeur, 1 cueillère parisienne

PREPARATION

1 – Couper la courge dans le sens de la longueur. Enlever les graines puis la chair à l'aide d'une cueillère parisienne jusqu'à 1 cm du bord environ.

2 – Dans le robot, mixer la pulpe de la courge avec les tomates séchées et les pistaches.

3 – Emincer finement l'oignon rouge. Le faire revenir dans une grande poêle avec 1 c.à soupe d'huile d'olive pendant 5 mn.

4 – Pendant ce temps, tailler le jambon en lanières (ou le tofu en petits cubes).

5 – Ajouter alors les ingrédients dans la poêle : riz, mélange courge/pistaches/tomates puis les lanières de jambon fumé. Saler et poivrer. Ajouter 1/2 verre d'eau. Laisser cuire à découvert à feu moyen pendant 5 mn en mélangeant bien.

Préchauffer le four chaleur tournante à 200°C.

6 – Garnir les demi-courges en tassant avec une cueillère. Reconstituer la courge et l'enfermer dans du papier aluminium (j'ai utilisé du papier sulfurisé à la place de l'aluminium).

CUISSON

Déposer la courge sur une plaque de cuisson et la mettre dans le four à 200°C pendant 1 h à 1 h 30 selon la grosseur. Elle est cuite quand elle est souple au toucher.



Conseils de Jardin des gourmands : Vous pouvez remplacer le jambon fumé par de la pancetta. Dans ce cas, ne pas trop saler.