

Courge butternut farcie

aux blettes, noisettes et épices



Préparation :

25 minutes

Cuisson :

1h

Portions :

4 personnes

Ingrédients :

- 2 petites butternuts
- 3 côtes de blettes
- 120 g de riz rouge
- 2 échalotes
- 50 g de purée d'amandes* blanches
- 80 g de noisettes*
- 1 c à s bombée de mélange 4 épices
- 6 c à s d'huile d'olive
- quelques branches de persil
- sel et poivre

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Couper les courges en deux dans la longueur et les épépiner
3. Déposer les demi-courges face coupée vers le haut sur une plaque de cuisson et quadriller la chair au couteau.
4. Arroser d'huile, saupoudrer de mélange 4 épices, couvrir de papier cuisson enfourner 35 minutes à 220°C.
5. Détailler les blettes en tronçons d'1 cm en retirant les fils des côtes.
6. Éplucher les échalotes, les émincer et les faire suer dans une sauteuse à couvert avec de l'huile d'olive et les blettes pendant 10 minutes.
7. Cuire le riz 12 minutes dans un grand volume d'eau salée portée à ébullition.
8. Sortir les courges du four et baisser la température à 200°C.
9. Éviter les courges en laissant environ 1 cm de chair contre la peau et détailler la chair en cubes.
10. Mélanger le riz, les cubes de butternut, les blettes, la purée d'amandes, le reste du mélange 4 épices et les noisettes. Saler et poivrer.
11. Remplir les courges avec cette préparation et enfourner 10 minutes. Sortir du four, parsemer de persil haché et déguster.

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haoza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 Plus de recettes sur
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr