



RECETTE

Butternut farci au chèvre et noix



2 personnes



Ingrédients :

- 1 courge butternut de taille moyenne
- 1 tête d'ail
- de l'huile d'olive
- sel et poivre
- 120 g de riz thaï
- 60 g de chèvre frais (ou le fromage de votre choix)
- 100 g de jambon ou lardons (optionnel pour version végétarienne)
- du paprika fumé ou normal
- du persil frais
- quelques noix

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Coupez la courge butternut en deux dans le sens de la longueur puis réalisez des quadrillages sur la chair à l'aide de la pointe d'un couteau.
3. Arrosez les deux moitiés de courge ainsi que la tête d'ail d'huile d'olive, salez et poivrez.
4. Enfournez le tout pendant 20 minutes de chaque côté (commencez par placer la courge côté chair contre la plaque).
5. Pendant ce temps, cuisez le riz.
6. Lorsque la butternut est cuite, creusez légèrement l'intérieur de la chair afin de venir y placer la garniture.
7. Chauffez une poêle à feu moyen avec un filet d'huile d'olive. Y faire revenir quelques minutes le riz cuit avec la butternut retirée. Pressez la tête d'ail rôtie pour en extraire l'ail et intégrez dans la préparation, puis ajoutez le paprika, le jambon (ou les lardons préalablement cuits). Mélangez le tout.
8. Retirez du feu puis ajoutez un peu de chèvre frais. Salez, poivrez et garnissez les demi-courges de cette préparation.
9. Parsemez de noix, d'un peu de chèvre frais et enfournez de nouveau une dizaine de minutes.

