



Cuisine et
dépendances

Butternut farcie aux céréales



Depuis que j'ai découvert la courge butternut dans mes paniers de légumes, je suis devenue une grande fan ; c'est pour moi la meilleure variété de courge, avec sa chair sucrée et parfumée. En cuisant, elle prend une belle couleur jaune dorée, tirant vers l'orange selon les ingrédients qui l'accompagnent. Je suis dans la phase recettes salées mais, à voir les autres recettes des blogueurs, je sens que je vais bientôt tenter la version sucrée. En attendant, je vous propose une recette toute simple qui permet de réutiliser en beauté les restes de riz cuit ou tout autre céréale.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 courge butternut
- 100 à 150 g de céréales cuites (semoule, quinoa ou autre)
- 1 oignon
- 30 g de parmesan
- 1 cuil à café de graines de coriandre
- 1 cuil à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuil à café de thym
- sel et poivre
- 1 cuil à soupe d'huile

Préparation :

Mettre le four à préchauffer th. 6 (180°C).

Laver et couper la courge en deux, dans le sens de la longueur. Enlever les graines. Parsemer la

chair de thym, saler et poivrer. Disposer les demi-courges sur un plat à four, côté bombé sur le dessus. Enfourner et laisser cuire 30 minutes.

Pendant ce temps, faire revenir l'oignon haché finement dans l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter les graines de coriandre passées au moulin ou pilées grossièrement.

Une fois la courge cuite, racler la chair avec une cuillère sans l'enlever totalement, en prenant soin de ne pas entailler la peau.

Mélanger la chair de la courge avec l'oignon et les céréales cuites. Parsemer de parmesan

Farcir de ce mélange chaque moitiés de la courge.

Enfourner et laisser cuire une trentaine de minutes.

Servir chaud en coupant la courge en tranches.

Le 02 Janvier 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/01/17/16525974.html>