

Courge Butternut farcie

Temps de cuisson : 65 minutes.

Ingrédients : 1 courge butternut d'environ 1 kg (bien mûre pour que la chair ne soit pas trop dure) 300g de bœuf haché Environ 60g de riz (j'ai utilisé du riz Thaï) 1 oignon Gruyère râpé (2 poignées) 1 cube de bouillon de bœuf dilué dans 1 dl d'eau chaude 2 cuillères à café de coriandre moulue Huile Sel, poivre

Etape 1 : La courge Couper le haut de la courge juste sous la queue. Couper la courge en 2 dans le sens de la longueur. Enlever la partie contenant les pépins. Évider la courge pour en récupérer la chair en laissant un bord d'environ 1 cm.

Etape 2 : La farce Mixer la chair de la courge avec l'oignon et faire revenir 5 minutes dans une poêle avec de l'huile. Ajouter ensuite le bœuf haché et la coriandre moulue. Prolonger la cuisson d'encore 5 minutes à feu vif et terminer en versant le bouillon dans la préparation. Rectifier l'assaisonnement.

Etape 3 : Réalisation Disposer chaque moitié de courge sur une grosse bande de papier aluminium. Recouvrir le fond de chaque moitié de courge avec du riz (la couche de riz ne doit pas être trop épaisse, pas plus d'1 cm). Verser ensuite sur le riz le mélange courge-bœuf haché (ainsi que le liquide qui resterait dans la poêle). Enfermer chaque moitié de courge dans sa feuille de papier alu (le plus hermétiquement possible). Faire cuire 60 minutes à 220°C.

Etape 4 : À la fin de la cuisson Ouvrir les papillotes. Déposer 1 poignée de gruyère râpé sur chaque moitié de courge. Laisser les papillotes ouvertes et prolonger la cuisson de 5 minutes en mettant le four sur la position grill (ou au maximum de sa puissance). *Déguster avec ou sans la peau…*