

Courge farcie



Mon choix.

 Durée totale: 1 h 30 min

 Temps actif: 45 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 3 saucisses à rôtir de porc suisse, env. 180 g chacune
- 1 oignon
- 1 cs beurre à rôtir
- 120 g riz long grain
- 180 g bouillon de poule
- 2 courges butternut, env. 700 g chacune
- 150 g chair de courge (des courges évidées)
- 50 g épinards surgelés, décongelés
- 1 bouquet persil
- 50 g gruyère AOP râpé
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 cc paprika doux
- 0.5 dl crème
- 1 gousse d'ail
- 250 g yogourt nature ou demi-crème acidulée

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 662 kcal
- 34 g de protéines
- 40 g de glucides
- 39 g de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Tipp

La chair de courge restante peut être utilisée en soupe, en salade ou avec un plat de pâtes. Si elle n'est pas consommée dans les 3-4 jours, mieux vaut la congeler.

Préparation

- 1 Peler et hacher l'oignon. Dans une casserole, le faire blondir dans le beurre chaud. Ajouter le riz et le bouillon, laisser cuire à découvert pendant 5 minutes, puis couvrir et laisser gonfler à feu très doux pendant 20 minutes. Transvaser dans une jatte.
- 2 Couper les courges en deux dans la longueur et ôter les graines. Récupérer la chair des courges en laissant un bord de 2 cm. Faire précuire les demi-courges dans de l'eau salée pendant 12-15 minutes.

- 3 Peser la chair et hacher dans un hachoir la quantité indiquée dans la liste des ingrédients.
- 4 Bien presser les épinards. Les hacher avec le persil. Incorporer le tout, avec la courge hachée et le fromage, au riz refroidi. Extraire la chair à saucisse du boyau, l'émietter et l'ajouter également au riz. Assaisonner la préparation de sel, de poivre et de paprika.
- 5 Placer les demi-courges dans un plat à gratin. Les garnir avec la farce à base de riz et les arroser de crème. Faire cuire pendant 35 minutes dans le tiers inférieur du four préchauffé à 200° C.
- 6 Éplucher l'ail et le râper finement. L'incorporer au yogourt ou à la demi-crème acidulée et saler. Servir cette sauce à part, en accompagnement de la courge.