COURGE BUTTERNUT FARCIE AUX GRAINES

Seulement de la courge et quelques graines. Grâce à sa couleur d'un orange vif, on devine la richesse en caroténoïdes, pour la santé de la peau et de la vue. Les graines en synergie apportent les bons acides gras, des protéines, des fibres et minéraux. Une recette simple pour un plat savoureux.

1 courge butternut
2-3 càs huile olive
2-3 échalotes
3 gousses ail
2 càs graines de tournesol
2 càs graines de courge
3 càs graines de lin
épices
Sel - poivre

20 minutes
10+30 minutes
2-4 personnes

1. Scinder la courge en deux, entre la partie la plus étroite et la partie la plus large

2. Éplucher tout autour avec un bon couteau

3. Couper en deux la partie large et vider les graines à la cuillère

4. Tailler l'autre partie en cubes, à cuire dans un wok ou une marmite. Couper au dessous des 'bols' de courge, une lamelle parallèle à la surface, afin qu'ils se posent bien à plat sans chavirer

5. Préparer la garniture aromatique (ail, échalote, oignon) à couper finement

6. Dès que la garniture a commencé à blondir dans l'huile d'olive, ajouter les cubes de courge à cuire

7. Ajouter du sel et des épices, puis au bout de 5 minutes de cuisson à feu moyen, baisser le feu

8. Ajouter un peu d'eau pour que la courge cuise plus vite avec la vapeur

9. Couvrir jusqu'à une cuisson totale de 15 minutes, temps suffisant pour que la courge soit assez tendre pour passer au mixeur

10. Préparer le mixeur et rassembler un mélange de graines à mixer : graines de courge

11. graines de tournesol

12. graines de lin (ici déjà mixées), et mixer toutes les graines ensembles pour en faire une sorte de poudre. Verser dans un saladier.

13. Puis, mixer grossièrement la courge cuite. Il n'est pas nécessaire d'en faire une purée. Il vaut mieux s'y prendre en 2 fois pour gérer moins de quantités.

14. Ajouter un peu de lait végétal (ou d'eau) pour aider au mixage si la courge colle aux parois.

15. Rassembler et bien mélanger la purée de courge et les graines mixées. La pâte obtenue doit être assez épaisse

16. Remplir les bol de courges placés dans un plat allant au four

17. S'il reste encore de la farce, remplir des ramequins (la cuisson pour la farce seule dans un ramequin ne prends pas plus de 15 minutes car la courge a déjà cuit avant le mixage).

18. Ajouter au fond du plat un peu d'eau

19. Ajouter aussi une cuillère d'huile avec l'eau, pour ne pas que les courges accrochent au fond et se dessèchent

20. Passer à 200°C au four durant 30 à 40 minutes environ (piquer la chair de la courge, elle doit être tendre sous la fourchette)

21. Sortir les bols de courge rôtis (après avoir retiré les ramequins quelques minutes auparavant)

22. Servir chaud ou tiède.