

COURGE BUTTERNUT RÔTIE AUX CHAMPIGNONS ET CHÂTAIGNES

Un plat automnal très généreux en légumes, dont la butternut qui n'engendre quasiment pas de déchets en se consommant intégralement. Les crackers au graines donnent du pep's à cette recette.

Courge et marinade

1 courge

1 càs huile d'olive

Sel - poivre

épices, aromates

Garniture remplissage de la courge

200 gr champignons de Paris

50-100 gr chataignes

1 càs persil

2 càs huile d'olive

2 petites échalotes

1-2 gousse ail

aromates

Sel - poivre



🕒 20 minutes
🕒 40 minutes
🍴 2 portions



1. Couper la courge en 2, au niveau de la différenciation des volumes



2. Couper en 2 la partie creuse et gratter les fils et graines à l'intérieur que l'on jettera. Éplucher l'autre partie qui servira à la préparation des crackers ([crackers de courge butternut aux graines](#)). Préchauffer le four à 180°C



3. Préparer une marinade avec une cuillère à soupe d'huile, du sel et des épices (poivre, paprika, 4 épices, coriandre)



4. Couper une fine lamelle dans le dos des 'bols' de courge afin de les poser bien à plat sans qu'ils risquent de basculer dans le plat puis l'assiette plus tard.



5. Badigeonner généreusement la marinade au pinceau, sur toute la surface des parties creuses. Il est intéressant au préalable, de piquer un peu à la fourchette, afin que la marinade pénètre bien la chair de courge. Enfourmer la courge pendant 30 à 40 minutes (la peau sera dorée par endroits)



6. Préparer la garniture : Couper le bout terreux des champignons et les laver à l'eau courante (pas de trempage)



7. Émincer les champignons égouttés et réserver dans un plat



8. Préparer une garniture aromatique : ail et échalote



9. Dès que la garniture a doré, y verser les champignons



10. La cuisson à feu doux à moyen des champignons va réduire le volume après 5 minutes



11. Ajouter sel et aromates ou épices (ail des ours, coriandre...)



12. Préparer une poignée de châtaignes et les couper aussi petit que les champignons



13. Verser les châtaignes (déjà cuites et en pot) qui ajouteront un goût de noisette aux champignons



14. Au bout de 10 minutes de cuisson totale, ajouter le persil frais (afin qu'il ne perde pas trop en vitamines C dont il est très riche) et laisser finir la cuisson 2 minutes à couvert et feu très doux, pour que les arômes s'imprègnent et réserver. On peut éventuellement ajouter de la crème, mais j'ai préféré conserver le goût authentique de chaque légume.



15. Dès que la courge est cuite au bout de 30 ou 40 minutes (chair fondante) elle est prête au remplissage



16. Remplir généreusement de champignons. La quantité indiquée suffit à bien remplir les 2 moitiés en tassant au fur et à mesure et en bombant un peu sur la fin



17. Réserver les 2 moitiés farcies dans un plat



18. Couvrir ou filmer pour ne pas laisser se dessécher, et laisser dans un endroit chaud ou tiède (four éteint par exemple)



19. Servir avec des crackers à base de courge (l'autre moitié) et de graines oléagineuses



20. Se mange plus facilement à la cuillère, la peau est très fine et comestible, il ne restera rien dans l'assiette de cette délicieuse recette.
cuisine-alcaline.com