



COURGE BUTTERNUT farci au riz et aux noisettes

Ingrédients :



1
oignon



1 pincée
de curry



1 courge
butternut



100g
de riz



30g de noisettes
concassées



brin
de ciboulette



Sauce soja
(ou sel)



10cl
de crème liquide

Préparation :

Étape 1 :

Cuire les courges à la vapeur douce ou à l'eau pendant 25 min.

Étape 2 :

Quand la pointe du couteau entre sans peine dans la chair, c'est cuit.

Étape 3 :

Pendant ce temps, faire cuire le riz.

Étape 4 :

Couper les courges en deux, retirer les pépins et creuser la pulpe délicatement.

Étape 5 :

Faire revenir l'oignon, émincé finement, pendant 5 min puis ajouter la pulpe de la courge 5 min de plus.

Étape 6 :

Saler avec la sauce soja, poivrer et ajouter le curry.

Étape 7 :

Hors du feu, mélanger avec le riz cuit, la ciboulette émincée, la crème liquide et les noisettes concassées.

Étape 8 :

Farci les courges de ce mélange et servir sans attendre.



Petits plaisirs pour
Grands Gourmands

