

Butternut farcie au chèvre et noix

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 butternut
- 60 g de kasha (sarrasin décortiqué et grillé) mais vous pouvez tout à fait utiliser du riz semi-complet, blé, petit épeautre ou du quinoa.
- 2 crottins de chèvre
- quelques noix
- 2 cs d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Préparez la butternut : coupez-la en 2 et videz la partie qui contient les graines. Salez et poivrez la chair et appliquez dessus au pinceau un peu d'huile d'olive.
3. Mettez en cuisson pour au moins 45 minutes, pour que ce soit plus rapide, je vous invite à les entourer de papier cuisson, comme une papillote. Vous pouvez aussi faire des entailles, contrôlez la cuisson à l'aide d'un couteau après 30 minutes.
4. Pendant la cuisson de la butternut , mettez une casserole d'eau salée à chauffer pour y cuire le sarrasin. pendant 10 à 15 minutes.
5. Prélevez la chair au centre de la courge, mélangez-la avec les crottins coupés en petits morceaux et le sarrasin.
6. Incorporez les noix au mélange.
7. Farcissez la courge avec cette préparation et passez au four 5 à 10 minutes en terminant par la position grill.

Votre repas est prêt, savourez-le avec une petite salade verte .

