

COURGE FARCIE À LA POMME



Par

Luana Belmondo

Dans

**Ep 55 - Luana et la cuisine
américaine avec Miss
Maggie**


INGRÉDIENTS :

- 3 courges spaghetti moyennes
- 180 g de riz basmati ou du riz sauvage
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 pommes Boskoop
- 2 petits oignons jaunes
- 200 g d'épinards frais
- 1 c. à café de sauge séchée
- 1 c. à café d'origan séché ou de romarin
- 1 poignée de cranberries séchées
- 1 poignée de graine de courges torréfiées
- Sel, poivre
- Le zeste de 1 citron bio (facultatif)


RECETTE :

1. Préchauffez le four à 180°C (th.6).
2. Rincez et coupez en deux les courges spaghetti dans la longueur. Retirez les graines et les filaments. Badigeonnez l'intérieur et la partie coupée avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et salez. Placez les moitiés de courges sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé, face coupée vers le bas. Enfournes pour 25 à 30 min.
3. Pendant ce temps, faites cuire le riz 15 min dans une casserole d'eau salée. Égouttez-le et réservez-le.
4. Épluchez et ôtez les trognons des pommes, puis coupez-les en morceaux.
5. Épluchez et émincez les oignons avant de les faire revenir 3/3 min dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis ajoutez les pommes coupées en morceaux. Laissez cuire 5 min
6. Déchirez les feuilles d'épinards dans un saladier, puis ajoutez le mélange pommes/oignons et le riz égoutté. Mélangez le tout.
7. Ajoutez la sauge, l'origan, les cranberries, les graines de courge et le zeste de citron. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
8. Sortez les courges du four, retournez-les et garnissez-les de la farce oignons/pommes/riz puis enfournes à nouveau 10 min.
9. Servez chaud.

PRÉPARATION :

 20 minutes

 35 minutes

 6 personnes

 Facile

+ Réservez les graines des courges et faites-les sécher toute une journée. Une fois bien sèches faites-les griller à sec dans une poêle avec une pointe de curry et servez-les à l'apéritif.