

Butternut Farcie

Ingrédients pour 4 portions :

- 1 grosse ou 2 petites butternut
- 200g de mélange de riz complet/quinoa
- 80g de feta
- 30g de fromage râpé
- Ail en poudre
- Sel et poivre



Recette :

1. Faire cuire le mélange riz et quinoa dans de l'eau bouillante.
2. Couper les butternuts en deux dans la longueur et vider les graines. Les cuire 35 minutes à la vapeur. Une fois cuites, les creuser pour récupérer la chair. La couper en dés.
3. Dans un saladier, mélanger la chair avec le riz et les dés de feta. Assaisonner avec le sel, le poivre et l'ail en poudre.
4. Regarnir les courges de la préparation. Saupoudrer de fromage râpé.
5. Enfourner 25 minutes à 200° C.
6. C'est prêt !