

# Courge butternut farcie



4 personnes •



Facile •



Préparation 15 mn •



Cuisson 50 mn



## Ingrédients

- ✓ 1 courge butternut
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 poignée de thym frais
- ✓ Sel et poivre

### Farce :

- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 gousses d'ail finement hachées
- ✓ 1 oignon rouge finement haché
- ✓ 150 g de champignons finement hachés
- ✓ 6 tomates séchées finement hachées
- ✓ 50 g d'olives noires
- ✓ 100 g de **Riz Loprofin** cuit
- ✓ 50 g de fromage hypoprotidique
- ✓ 1 poignée de thym frais
- ✓ Sel et poivre

## Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Couper la courge butternut en deux. Prélever la chair et retirer les graines. À l'aide d'un couteau, creuser une cavité dans chaque moitié de courge de façon à pouvoir les remplir de **Riz Loprofin**. Verser un filet d'huile d'olive, saupoudrer de thym frais et assaisonner avec du sel et du poivre. Faire rôtir les 2 moitiés de courge au four pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment tendres.

**Farce :** Chauffer l'huile d'olive dans une casserole, faire fondre l'ail et l'oignon. Ajouter les champignons, les tomates séchées, les olives et le **Riz Loprofin** cuit dans la casserole et faire frire pendant 5 minutes. Assaisonner avec du thym frais, du sel et poivre. Sortir les moitiés de courge butternut du four, laisser refroidir quelques minutes. Garnir les moitiés de courge butternut de la farce à base de **Riz Loprofin**. Saupoudrer de fromage hypoprotidique et de thym frais. Verser un filet d'huile d'olive et faire cuire au four pendant 10 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le fromage fonde et que la courge butternut soit tendre. Couper la courge butternut dans le sens de la longueur avant de servir.

## 👨‍🍳 ASTUCE Toque Chef:

Ce plat s'accompagne très bien de légumes verts cuits à la vapeur ou d'une salade verte. Saupoudrer de quelques graines de grenade pour ajouter une note de couleur.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	314 kcal	5,22 g	191 mg	238 mg	77 mg	328 mg	312 mg	153 mg
			9 1/2 parts	9 1/2 parts	7 2/3 parts	6 1/2 parts	12 1/2 parts	

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

Plats

Loprofin