

alustar

Bakstar

Jet-Cut

freshstar

COURGE FARCIE AVEC QUINOA ET VIANDE HACHÉE ÉPICÉE

RECETTE POUR

4x PRÉPARATION
40 MINTEMPS DE CUISSON
75 MIN

INGRÉDIENTS

2 courges Butternuss
80 g de quinoa
300 g de viande hachée de bœuf
1 échalote, finement hachée
2 gousses d'ail, pressées
1/2 boîte de tomates en morceaux
2 CC de cumin, moulu
1 CC de coriandre, moulue
1 CC de poivre de Cayenne
Sel et poivre selon le goût
2 CS d'huile d'olive

POUR SERVIR

Yogourt nature
Piment frais
Coriandre fraîche

PRÉPARATION

1

Préchauffer le four à air pulsé à 200° C.

2

Couper les courges en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines. Inciser la chair en forme de grille.

3

Recouvrir les courges avec une feuille d'aluminium et faire cuire sur une plaque 50 minutes.

4

Entre-temps, cuire le quinoa dans de l'eau salée bouillante et égoutter.

5

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'échalote, l'ail et la viande hachée et rôtir de tous les côtés.

6

Ajouter les morceaux de tomates et les épices, poursuivre la cuisson env. 1 minute. Assaisonner avec du sel et du poivre.

7

Sortir les courges du four. Mélanger la viande hachée avec le quinoa et répartir sur les moitiés de courge.

8

Recouvrir à nouveau les courges avec une feuille d'aluminium et faire cuire encore 25 minutes.

9

Servir avec du yogourt nature, du piment frais et de la coriandre.