



JEUDIFLEXI

BUTTERNUT FARCIE

Pour 4 personnes : • 2 petites courges butternut • 1/2 poivron rouge • 1/2 oignon • 200g de champignons • 1 botte d'épinards ou galets d'épinards congelés • 200g de quinoa ou semoule à couscous grains moyens • huile • sel • poivre | **En option :** • Fromage râpé ou levure nutritionnelle et chapelure

1 Bien rincer le quinoa en le frottant entre les doigts. Mettre dans une casserole avec le double de volume d'eau. Saler après ébullition. Couvrir et arrêter le feu dès qu'il n'y a plus d'eau. | **Dans le cas de la semoule préparer selon les instructions du paquet.**

2 Laver les courges, les couper en deux dans le sens de la longueur. Les épéiner et les placer sur une plaque au four, la face coupée contre la plaque et mettre à rôtir à 120° pendant une demi-heure. Piquer au couteau et sortir quand la courge commence à être tendre.

3 Couper le bout de la courge pour ne garder que la partie ronde que l'on peut farcir. | **Conseil de chef : la pointe peut être utilisée en soupe mais aussi coupée en tranches fines puis confite au four avec un peu d'huile d'olive et de sel. Ces tranches seront excellentes dans une salade.**

4 Émincer l'oignon et le poivron et les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile. Rajouter les champignons coupés en petits dés et les

épinards. Quand les légumes sont bien cuits et que l'eau des épinards s'est évaporée, sortir du feu, ajouter le quinoa ou la semoule, bien mélanger, saler et poivrer.

5 Farcir le cœur des courges avec ce mélange puis les placer au four pour les griller avec du fromage râpé ou de la levure nutritionnelle.



*Recette veggy concoctée par
notre chef Valérie*

CITOYENS
POUR
LE **CL!MAT**