



Butternut farcie à la feta

TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Pour 4 pers.

Préparation | 20 min

Cuisson | 50 min

INGRÉDIENTS

- 1 courge butternut
- 200g de riz
- 40cl de bouillon de légumes
- 2 cuil à soupe de pignon de pin
- 2 cuil à soupe de raisins secs
- 2 branches d'aneth
- 2 branches d'origan
- 100g de feta
- 2 échalotes
- 1 citron
- 4 cuil à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Coupez votre courge en deux, enlevez tous les pépins et filaments.

Les enrober avec l'huile d'olive.

Salez, poivrer.

Cuire pendant 40 min dans un four préchauffé à 180°C.

Prélevez les zestes et le jus du citron.

Ciselez vos échalotes et les faire revenir dans un filet d'huile d'olive.

Ajoutez le riz, le bouillon, le jus de citron et les raisins secs, cuire à feu doux 15 min env. à couvert.

Farcissez la moitié de vos courges de riz.

Parsemez de feta émiettée et de pignons de pin.

Assaisonnez.

Enfournez à 220°C pour 10 min de cuisson.

Effeuillez les herbes aromatiques et parsemez sur vos courges.