



# Courge Butternut farcis

🍴 2 personnes | ⌚ 15+20 mins | 🔥 Cuit Vapeur + four | ★★★★★

## INGREDIENTS

1 courge  
1 œuf  
2 tranches de jambon  
coupé en lanière  
50g fromage de chèvre  
2 cs concentré de  
tomates  
1 cc graines de courges  
Pincée de paprika  
Sel, poivre

## REALISATION

1. Couper la courge dans le sens de la longueur et retirer les graines.
2. Précuisiez les courges à la vapeur pendant 15 mins (pour qu'elles commencent à s'attendrir).
3. Pendant ce temps dans un saladier mélanger l'oeuf avec le sel, poivre et paprika le jambon et les  $\frac{3}{4}$  du fromage de chèvre et le concentré de tomates.
4. Evidez légèrement l'intérieur de la courge.
5. Ecrasez la chair de courge avec la farce.
6. Farcissez les demi-courges avec la préparation et émiettez le restant de chèvre dessus.
7. Enfourez 20 mins à 180°
8. Rajoutez les graines de courges

## NOTES

Il faudra ajouter une céréale type quinoa pour un plat complet

