



≡ RECETTE SALÉE ≡

COURGES JACK BE LITTLE FARCIES

⌚ 25 MINUTES

🕒 20 + 15 MINUTES

👤 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

4 courges Jack be little
80 grammes de boulgour cru
½ oignon jaune
2 gousses d'ail
50 grammes d'edamame congelés
125 grammes de ricotta
50 grammes de parmesan râpé
1 cuillère à café de thym séché
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

Commencer par laver les courges à l'eau claire. Les cuire à la vapeur durant 20 minutes, afin que la chair soit bien tendre.

Émincer le demi oignon et les gousses d'ail. Faire chauffer sur feu moyen une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Lorsque l'huile est bien chaude, y faire revenir l'oignon et l'ail émincés durant 5 minutes.

Ajouter ensuite les edamames congelés. Ajouter la 2ème cuillère à soupe d'huile d'olive. Baisser sur feu doux et poursuivre la cuisson de 8 minutes, en remuant régulièrement.

Porter une casserole d'eau à ébullition et cuire le boulgour, à couvert, durant 10 minutes. Lorsque le temps de cuisson du boulgour est écoulé, rincer le boulgour à l'eau claire dans un chinois.

Incorporer le boulgour cuit dans la poêle avec les edamames. Ajouter la ricotta, le parmesan râpé et le thym séché. Saler, poivrer, bien mélanger. Si le mélange semble un peu trop sec, ajouter 2 cuillères à soupe de lait. Réserver.

Lorsque les courges sont cuites, les passer sous l'eau froide et les laisser tiédir quelques minutes.

Préchauffer le four à 180°C.

Couper les courges en deux dans le sens de la longueur, afin d'obtenir un chapeau. Evider les courges en enlevant bien tous les pépins et la partie filamenteuse. Les farcir ensuite du mélange edamame-ricotta-parmesan. Les refermer avec leur chapeau.

Huiler légèrement un plat à gratin. Placer les mini courge dedans et enfourner pour 15 minutes, afin de faire dorer le parmesan.

Sortir du four et déguster bien chaud. Bon appétit !

