



COURGE FARCIE AU QUINOA CROQUANT

Ingrédients	2 pers.	4 pers.
Dans votre box :		
Pour la courge farcie :		
Courge(s)	1 moyenne ou 2 petites	2 moyennes ou 4 petites
Quinoa	100 g	200 g
Carottes	2 pièces	3 pièces
Amandes entières	30 g	60 g
Raisins secs	30 g	60 g
Ail	1 gousse	2 gousses
Cumin	1 cuillère à café	1 ½ cuillères à café
Pour la sauce au yaourt :		
Yaourt(s)	1 yaourt	2 yaourts
Menthe	1 bouquet	1 bouquet
Citron	½ pièce	½ pièce
Ail	1 gousse	1 gousse
Cumin	½ cuillère à café	1 cuillère à café
Dans votre placard :		
Huile d'olive		
Sel		
Poivre		



Réalisation de la recette

🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 30 mn

1. La courge

- Préchauffez le four à 180°C.
- Badigeonnez la ou les courge(s) d'huile d'olive, enveloppez-la(les) de film aluminium et glissez au four 25 minutes.
- Dans un bol, versez de l'eau chaude sur les raisins secs afin de les hydrater.

2. Le quinoa

- Rincez le quinoa. Dans une casserole, versez le quinoa et recouvrez de 2 fois la quantité d'eau. Faites bouillir et laissez cuire sur feu moyen 12 minutes. Coupez le feu, mélangez, couvrez la casserole et laissez reposer 5 minutes.

3. Les carottes et les amandes

- En attendant que le quinoa cuise, épluchez et taillez en rondelles les carottes. Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites revenir les carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez ensuite l'ail préalablement épluché et haché, mélangez le tout et coupez le feu.
- Concassez les amandes. Dans une poêle sèche, faites griller les amandes jusqu'à ce qu'elles dorent (cette étape n'est pas indispensable mais rajoute une belle note de saveur).

4. La sauce au yaourt

- Dans un bol, mélangez ensemble le yaourt avec le jus du 1/2 citron, l'ail haché, une poignée de menthe ciselée, le cumin, du sel et du poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire (si le mélange est trop acide, n'hésitez pas à rajouter une cuillère de miel pour adoucir). Réservez au frais.

5. La farce

- Dans la poêle contenant les carottes, ajoutez le quinoa cuit, les amandes torréfiées, les raisins secs égouttés, le cumin, du sel et du poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

6. Le dressage

- Lorsque la ou les courge(s) est(sont) cuite(s) et tiédie(s). Coupez le chapeau, videz les graines et les parties filandreuses à l'aide d'une cuillère à soupe. Fourrez de votre mélange au quinoa et remettez au four 10 minutes pour réchauffer le tout.
- Servez avec la sauce au yaourt, en coupant des parts de courge et en rajoutant un peu de farce. C'est un plat qui se partage !

