



COURGE BUTTERNUT FARCIE AU RIZ ET AUX NOISETTES

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 courges butternut
- 1 oignon
- 100 g de riz
- 30 g de noisettes
- 1 pincée de curry, sel, poivre
- Sauce soja
- 100 g de champignons
- 100 ml de crème fraîche

PRÉPARATION

1.
 - Cuire la courge 25 min à l'eau, quand le couteau rentre dans la peau de la courge, c'est cuit !
 - Pendant ce temps, faite cuire le riz
2.
 - Coupez la courge en deux, retirer les pépins et creuser la pulpe
 - Faire revenir l'oignon pendant 5 min puis ajouter la pulpe et les champignons puis faire cuire 5 min de plus
3.
 - Saler avec la sauce soja, poivrée, ajouter le curry
 - Hors du feu ; mélanger le riz, la ciboulette, la crème liquide et les noisettes
4.
 - Farcir les courges de ce mélange et servir sans attendre

