Courges rôties farcies



Pour le repas de Noël, on s'est lancé dans un menu végétarien… La réaction des gens est souvent : « Oh mais c'est triste… Pourquoi ? » … Surement parce qu'ils s'imaginent qu'un menu végétarien est constitué de brocolis vapeur et de tofu. ERREUR ! Je vous propose une recette de courges farcies pour remplacer votre viande.

Pour 3 courges farcies : 3 courges butternut entières – 1 grosse boîte de marrons – 1 grosse poignée de pistaches – 1 sachet de cranberries – 2 oignons – 1 gousse d'ail – 1CUP de pois cassés crus – huile d'olives – thym frais – herbes de Provence – 1CS de sumac – 1 citron jaune bio – Sel – Poivre.

Faites chauffer votre four à 180°C.

Coupez vos courges en 2 dans le sens de la longueur. Évidez-les de leurs graines et un peu de chair pour y placer la garniture.

Sur des plaques, placez les demies courges, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez les courges d'huile d'olive. Salez, poivrez. Parsemez de thym et d'herbes de Provence.

Enfournez pendant 30min au milieu du four.

Mettre les pois cassés dans un grand volume d'eau (4 à 5 fois) non salée (ou avec une algue de kombu). À partir des premiers petits bouillons, compter un temps de cuisson de 20 à 30min. L'idée est d'avoir un pois cassé pas encore tout à fait cuit puisqu'ils seront recuits au four ensuite.

Une fois la cuisson terminée, égouttez les pois cassés et réservez.

Émincez finement vos oignons, ainsi que la gousse d'ail et réservez-les.

Faites chauffer dans une sauteuse 2CS d'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, placez-y l'ail, les oignons, le sumac. Faites revenir 3 à 4min pour qu'il y ait une petite coloration.

Concassez vos pistaches. Réservez.

Ajoutez ensuite les cranberries, les pois cassés, les marrons ainsi que les pistaches. Faites revenir 5/6min pour que les parfums se mélangent bien. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Déglacez avec le jus de citron et laissez évaporez l'humidité. Réservez.

Quand vos courges sont cuites, sortez-les du four, mais ne l'éteignez pas.

Dans 3 moitiés des courges, répartissez la garniture préalablement préparée. Couvrez ensuite chaque courge avec la partie vide et tassez légèrement. Au besoin, ficelez les courges pour éviter qu'elles ne bougent.

Enfournez 10 à 15min à 160°C.

Sortez les courges rôties et servez de suite.

Vous pouvez accompagner d'une tourte aux pommes de terre, ou d'une salade verte. Ou encore de légumes poêlés.

J'ai servi ces courges rôties avec un Syrah 2015 – Terre de Mandrins