Courges Delicata farcies

J’aime beaucoup faire des courges farcies, un peu comme des courgettes, je me laisse inspirer par le frigo. Je vous laisse une recette tirée du site de Ricardo car moi je n’en ai pas vraiment !

Courge

1 petite courge Delicata coupée en deux et évidée

1 c. à soupe d’huile d’olive

Sel et poivre au goût

Farce

125 ml (1/2 tasse) de quinoa, rincé et égoutté

1 oignon, haché

2 gousses d’ail, hachées

30 ml (2 c. à soupe) d’huile d’olive

5 ml (1 c. à thé) d’harissa (ou un piment jalapeno !)

1 poivron rouge grillé, pelé, épépiné et coupé en dés

125 ml (1/2 tasse) d’arachides grillées, concassées

60 ml (1/4 tasse) de raisins secs

180 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar râpé

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche, ciselée (facultatif)

Courges

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Huiler, saler et poivrer les courges. Placer les courges la face coupée sur la plaque de cuisson.

Cuire au four environ30minutes ou jusqu’à ce que les courges soient tendres.

Farce

Entre-temps, dans une casserole d’eau bouillante salée, cuire le quinoa de 12 à 15 minutes ou jusqu’à ce qu’il soit tendre. Rincer sous l’eau froide et bien égoutter. Réserver.

Dans une poêle, dorer l’oignon et l’ail dans l’huile. Ajouter l’harissa et bien mélanger. Ajouter le quinoa, le poivron, la moitié des arachides et les raisins. Réchauffer à feu moyen en remuant régulièrement. Ajouter 125 ml (1/2 tasse) de cheddar et la coriandre si désiré. Saler et poivrer.

Répartir la farce dans les courges. Saupoudrer le reste du fromage et des arachides. Cuire au four environ 10 minutes ou jusqu’à ce que le fromage soit bien fondu et que les courges soient chaudes.

Potage aux courges, pommes & gingembre,

tiré du site 3 fois par jour

Ingrédients

2 courges Delicata

Sel et poivre, au goût

2 c. à soupe de beurre

1 tasse d'oignon jaune, haché

2 pommes, pelées, épépinées et coupées en quartiers

1 gousse d'ail, hachée finement

1 c. à thé de poudre de cari

1 c. à soupe de gingembre frais, haché

1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme

3 tasses de bouillon de poulet ou bouillon de légumes

1/2 tasse de crème 15 % ou de crème 35 %

Graines de citrouille, pour servir

Étapes

Préchauffer le four à 400 °F. Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin. Réserver.

Couper les courges en deux, puis retirer les pépins à l'aide d'une cuillère. Assaisonner la chair de sel et de poivre. Déposer les courges, la chair contre la plaque, puis enfourner pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau les traverse facilement. Laisser tempérer, puis retirer la chair. Réserver dans un bol.

Dans une poêle, faire fondre le beurre, puis attendrir l'oignon pendant 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide. Assaisonner. Ajouter les pommes, l'ail, la poudre de cari, le gingembre et le vinaigre de cidre, puis poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Assaisonner de nouveau.

Incorporer la chair des courges et le bouillon de poulet, puis porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes.

Ajouter la crème, puis réduire le tout en un potage lisse et homogène.

Ajuster l'assaisonnement au besoin, puis déguster.

**Voici une recette de betteraves qu’un abonné m’a donnée, le mariage des saveurs est merveilleux. À essayer !**

