

4- COURGES FARCIÉS À LA CHÂTAIGNE DE BONSIGNE

INGRÉDIENTS POUR 4 COURGES:

4 COURGES TYPE JACK BE LITTLE

40G PROTÉINE DE SOJA

80CL EAU CHAUDE

1 GROS OIGNON

40G CHÂTAIGNE

300G BOULGOUR

FETA, CHÈVRE OU GRUYÈRE SELON PRÉFÉRENCE

112G SAUCE TOMATE OU TOMATES FRAICHES

ÉPICES : AIL, SEL FUMÉ, POIVRE, THYM, PAPRIKA,

CUMIN...

1 COUPER LES COURGES AU NIVEAU DU CHAPEAU, ET LES VIDÉR (ENLEVER LA CHAIRE)

METTRE UN FILET D'HUILE D'OLIVE, SEL, POIVRE, THYM ,ET LES CUIRE AU FOUR À 200° PENDANT 30 À 40MIN SANS LE CHAPEAU, METTRE LES CHAPEAUX À CÔTÉ SUR LA PLAQUE AVEC UN PEU D'HUILE D'OLIVE ET LES SORTIR AU BOUT DE 20/25MIN

PENDANT CE TEMPS RÉHYDRATER LA PROTÉINE DE SOJA AVEC L'EAU CHAUDE

DANS UN SAUTEUSE, PRÉPAREZ LA FARCE, FAIRE REVENIR L'OIGNON AVEC L'AIL ET UN PEU D'HUILE D'OLIVE, AJOUTER LA FARCE RÉHYDRATÉE, LES CHATAIGNES CONCASSÉES, ET EN OPTION SI ELLE EST UTILISABLE LA CHAIRE DE LA COURGE

AJOUTER LA SAUCE TOMATE ET LES ÉPICES ET FAIRE MIJOTER FAIRE CUIRE LE BOULGOUR SELON LES TEMPS DE CUISSON INDICUÉ SUR LE PAQUET

SORTIR LES COURGES DU FOUR, LES GARNIR AVEC LA PRÉPARATION,

AJOUTER DU FROMAGE DE VOTRE CHOIX À VOTRE CONVENANCE (FETA ÉMIETTÉE, MORCEAUX DE CHÈVRE, GRUYÈRE)

FAIRE CUIRE 10/15 MIN À 200G POUR QUE CELA GRATINE

SERVEZ AVEC UN PEU DE BOULGOUR ET RÉGALEZ VOUS !

