

Courges farcies



Ingédients :

- 1 grosse courge butternut ou 2 petites
- 1 oignon rouge
- 2 escalopes de poulet
- 1 boîte de lentilles de 800 g
- 1 tête de brocoli
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 à 2 c. à café de curry en poudre
- Huile d'olive
- Sel

Préparation

 4 pers  20 min  55 min

1. Préchauffez le four à 180° C.
 2. Coupez le butternut en 2 dans le sens de la longueur et retirez les graines.
 3. Salez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 40 min environ, jusqu'à ce que la chair soit tendre.
 4. Pendant ce temps, faites cuire les fleurettes de brocolis dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 5 min. Egouttez.
 5. Epluchez et émincez l'oignon. Découpez le poulet en petits dés. Faites revenir l'oignon et le poulet dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le curry et salez. Laissez revenir 5 min.
 6. A l'aide d'une petite cuillère, retirez la chair du butternut et réservez-la.
 7. Rincez et égouttez les lentilles. Ajoutez les brocolis, les lentilles, la chair de butternut au poulet et mélangez.
 8. Farcissez le butternut avec le mélange, parsemez de feuilles de coriandre et servez.
- Vous pouvez remplacer le butternut par une autre courge à votre goût : un potimarron par exemple !

Bon appétit les AficioNetto !