

Recette

BUTTERNUT FARCI

Type

Plat

Temps

Préparation : 20 mn | Cuisson : 45 mn

Difficulté

Facile

Personnes

4

Ingrédients

- 2 petits butternut
- 1 gros oignon
- 1 poireau
- 140 gr d'allumettes de bacon
- 1 cuillère à soupe de parmesan
- 20 cl de crème fraîche semi épaisse 4 à 8% de MG
- Poivre
- Ciboulette
- 1 cuillère à café d'huile olives



Etape 1	Couper les butternuts en deux
Etape 2	Les faire cuire 20 à 30 mn au four précédemment préchauffé à 180°
Etape 3	Surveiller suivant le four car ils ne doivent pas être complètement cuits (la chair doit être encore un peu ferme)
Etape 4	Pendant que les butternuts cuisent, faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olives, l'oignon, le bacon et le poireau coupés en petits morceaux – ajouter de l'eau au fur et à mesure si ça accroche
Etape 5	Quand les butternuts sont cuits, les sortir du four
Etape 6	Rajouter au mélange bacon, oignons et poireaux la crème fraîche, le poivre, la ciboulette et le parmesan
Etape 7	Farcir les butternuts avec la préparation
Etape 8	Remettre au four jusqu'à cuisson complète - la chair sera tendre - environ 15 mn

Le savez-vous ? Le butternut est une courge d'hiver très peu calorique mais source de fibres et riche en bêta-carotène (un puissant antioxydant) et en vitamines A.