



Les plats principaux

Butternut farci

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 potirons butternut
1 oignon (haché fin)
2 tiges de céleri (en morceaux)
500 grammes viande hachée (mélangée)
1 pot de lentilles
8 brins thym (frais)
50 grammes de graines de potiron
50 grammes de mozzarella (râpée)
1 cuillère à café de poudre de cumin
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Chauffez le four à 200°C. Coupez les potirons en deux et enlevez les graines. Déposez les moitiés de potiron dans un grand plat à four et aspergez d'huile d'olive. Déposez dessus les branches de thym et salez et poivrez. Couvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez 40 minutes.

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir les oignons. Ajoutez le céleri et faites cuire un peu ensemble. Ajoutez le haché et cuisez-le en l'émiettant. Incorporez les lentilles égouttées et les graines de potiron et assaisonnez avec cumin, poivre et sel.

Retirez les potirons du four, enlevez les branches de thym et remplissez-les avec le mélange de haché. Saupoudrez avec la mozzarella et mettez encore une fois 5 minutes sous le gril. Servez immédiatement.

Ustensiles de cuisine

Four

