



Les plats principaux

Petits potirons farcis

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 potiron (petits)
1 oignon (ciselé)
1 gousse d'ail (hachée finement)
1 blanc de poireau (en anneaux)
200 grammes de champignons pleurote
4 cuillères à soupe de coriandre (finement)
150 grammes de feta
200 grammes riz
350 grammes poulet (en dés)
2 cuillères à soupe de pignons de pin
1 cuillère à café poudre de paprika
1/2 cuillère à café curcuma
1/2 cuillère à café poivre de cayenne
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Coupez les chapeaux supérieurs des potirons. Retirez les graines et avec une cuillère retirez la chair jusqu'à environ 1 cm du bord. Déposez-la dans un plat à four en la coupant en dés.

Coupez les pleurotes en petits morceaux. Cuisez le riz comme indiqué sur l'emballage. Chauffez un filet d'huile d'olive dans une casserole profonde et faites-y revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez les dés de poulet, le poireau, les pleurotes et les cubes de potiron et faites cuire le tout 10 minutes en remuant. Assaisonnez avec le paprika en poudre, le curcuma, le poivre de Cayenne, poivre et sel.

Égouttez le riz et mélangez-y le mélange de légumes, la coriandre, les pignons de pin et la feta émiettée. Versez le mélange dans les potirons évidés. Aspergez d'un peu d'huile d'olive, reposez les chapeaux et enfournez 50 minutes.

Ustensiles de cuisine

Four

