



RECETTE DE LA VALLÉE COURGE FARCIE

Il existe une telle variété, que les courges peuvent nous régaler tout l'hiver sans nous lasser. Cette recette s'adapte aisément aux courges que vous retrouverez chez les nombreux producteurs du Parc naturel de la Vallée de Chevreuse (butternut, violina, delicata, spaghetti, shiatsu...).



Ingrédients disponible dans le Parc. Consultez la carte des 60 fermes et producteurs sur www.parc-naturel-chevreuse.fr



POUR 4 PERSONNES

- Une courge butternut (environ 800g)
- 350g de légumes de saison : céleri, carottes, patates douces, oignons...
- Une truite fumée (150g)
- Une CàS de crème fraîche, une càc de miel, de l'huile de tournesol, des aromates de saison, du sel
- Pour gratiner : du séchon de chèvre ou de la mimolette
- Pour décorer, mais pas que : des graines (courges, cameline...)
- Pour accompagner : de la mâche

UNE VERSION VÉGÉTARIENNE ET PROTÉINÉE ?

Remplacez la truite par des lentilles, des pois cassés, ou des haricots rouges de la Vallée !

ASTUCE ZÉRO DÉCHET : Utilisez vos restes de viandes ou même de raclette pour une farce zéro déchet.

D'autres légumes de saison déjà cuits comme, panais, fenouil, betterave, poireaux, chou-fleur, brocoli peuvent

- Coupez la courge butternut en deux dans le sens de la longueur. Retirez les pépins à l'aide d'une cuillère à soupe. Striez l'intérieur au couteau, versez un peu d'huile et salez. Enfouez la courge pour commencer la cuisson, elle sera plus facile à farcir (180°C, environ 40 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre).
- Pendant la cuisson de la courge : faites revenir les oignons puis les légumes préalablement coupés en petits morceaux (vous pouvez également opter pour une cuisson vapeur). Salez légèrement la préparation.
- Creusez délicatement la courge. Dans un bol, mélangez le cœur de la courge, la préparation, la crème fraîche, le miel, et quelques aromates de saison. Ajoutez enfin la truite en morceaux.
- Farcissez les deux parties de la courge, ajoutez du fromage râpé finement pour gratiner. Enfouez 5 minutes. Parsemez de graines et déposez la courge sur un lit de mâche. C'est prêt !

