Courge farcie au riz indien

Préparation: **20**

Ingrédients
2

- 1 petite courge (patidou, potimarron...)
- 60 g de riz complet
- 60 g de fromage de chèvre frais (optionnel)
- 2 c. à. s. d'huile d'olive
- 2 c. à. s. de menthe fraîche ciselée

- 2 c. à. s. de raisins secs
- 1/2 c. à. c. de cumin
- 1/2 c. à. c. de curry
- sel, poivre

1. Faites cuire le riz dans une casserole ou dans la soupière du Vitaliseur.
2. Egouttez-le et mélangez le avec le fromage de chèvre, l'huile, la menthe, les raisins secs et les épices.
3. Faites cuire la courge entière sur le tamis du Vitaliseur pendant 15 minutes.
4. Retirez la courge du Vitaliseur. Avec un couteau pointu, taillez-lui un "châpeau". Avec une cuillère, enlevez les pépins.
5. Farcissez la courge avec le mélange de riz et tassez.
6. Remettez la courge avec son "chapeau" sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant encore 5 à 7 minutes.
7. Dégustez-la aussitôt, saupoudrée d'amandes effilées, de curcuma, de graines de pavot...

Un joli plat d'hiver équilibré et réconfortant !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte