

BUTTERNUTS FARCIES

*Version
équilibrée*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 courge butternut
- 300g de fromage frais (type St Moret)
- 100g de lardons et 2 oeufs
- 30g de parmesan ou emmental
- Assaisonnements : sel / poivre et ail

MATÉRIEL

Une plaque allant au four, du papier de cuisson et une poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
20	25	3	320

RECETTE – FACILE 1h30

- Ouvrir en 2 la courge, enlever les graines. Faire des entailles dedans puis saler
- Mettre au four environ 1H à 150° jusqu'à ce que la chair soit tendre
- Mélanger œufs + fromage frais + assaisonner
- Faire cuire les lardons dans une poêle sans matière grasse, les mélanger au mélange œufs + fromage
- Une fois la courge cuite, retirer la chair sans trop creuser et trouser la courge
- Prélever 2 grosses c à soupe de chair + ajouter au mélange œuf fromage lardon
- Garnir les courges creusées + ajouter le fromage râpé dessus
- Remettre au four environ 15 min à 200°

Coupez une demi courge et servez !

