



## COURGE SHIATSU FARCIE AU RIZ ET CHORIZO

### INGRÉDIENTS

- Courge Shiatsu d'environ 2 kg bio : 1 unité
- Riz basmati : 150 g
- Oignon bio : 1 unité
- Huile d olive : 1 c à s
- Mélange d'épice pour guacamole (mélange d'ail en poudre persil séché paprika coriandre muscade piment de Cayenne sel) : 2 c à c
- Paprika ou piment doux : 1 c à c
- Chorizo : 200 g
- Tomate concassée en boîte : 400 g
- Cheddar râpé : 100 g
- Persil plat

**TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN**

**TEMPS DE CUISSON : 50MN**

**TEMPS TOTAL : 1H20MN**

### PRÉPARATION

- Allumer le four th 6 (180 °). Laver et couper la courge en deux en coupant le haut au niveau du tiers de la hauteur. L'épépiner avec une cuillère à soupe (garder les graines pour ensuite les préparer pour consommer ou pour planter).
- Placer les demi-courges, côté bombé en dessous, dans un plat à four et enfourner pour 30 à 40 minutes. Faire bouillir une grande casserole d'eau salée, puis faire cuire le riz le temps indiqué sur le paquet, et égoutter en fin de cuisson.
- Éplucher puis émincer finement l'oignon et le faire revenir 3 minutes dans une sauteuse avec de l'huile et les épices. Couper le chorizo en dés et le faire revenir avec l'oignon 3 à 4 minutes. Ajouter les tomates concassées et le riz cuit.
- Lorsque la courge est cuite, creuser légèrement la chair ainsi que celle du chapeau. Mettre la chair prélevée dans la sauteuse, bien mélanger.
- Mettre la farce dans la moitié de la courge qui servira de plat, parsemer de cheddar râpé et remettre au four 10 minutes.