COURGE SHIATSU FARCIE AU RIZ ET CHORIZO

INGRÉDIENTS

- ·1 courge Shiatsu
- ·75 g de riz basmati
- ·1 oignon
- ·1 c-à-s d'huile d'olive
- ·1 c-à-c de mélange d'épice à guacamole
- ·1 c-à-c de paprika ou piment doux
- ·200 g de tomates concassées en boite
- ·50 g de cheddar râpé
- ·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.

Déguster bien chaud.