

LA RECETTE *du* LUNDI



*mini-citrouilles farcies, cœur fondant au comté,
champignons & lardons*

plat



INGRÉDIENTS

Produits du Comptoir des Arômes

- 1 c. à café de poudre de cèpes, pour intensifier le goût des champignons.
- 1 c. à café de fleur de sel à l'ail des ours.
- Quelques tours de poivre Kampot.
- 1 c. à soupe d'huile de noisette toastée, en finition.
- 30 g de cerneaux de noix concassées, pour le croquant.

Les autres ingrédients

- 4 petites courges de 400 à 500 g (ou 8 mini Jack Be Little)
- 250 g de champignons de Paris
- 150 g de lardons fumés
- 120 g de comté râpé
- 15 cl de crème fraîche
- 1 échalote
- 1 noix de beurre



Pour 4 personnes - 40min



PRÉPARATION :



1. Préparer les citrouilles. Découper un chapeau, retirer les graines et cuire les courges au micro-ondes environ 8 à 12 minutes dans un récipient adapté, couvert avec une ouverture pour la vapeur, jusqu'à ce que la chair commence à s'attendrir.
2. Faire revenir la garniture. Dans une poêle, faire revenir l'échalote, les lardons et les champignons émincés dans le beurre.
3. Parfumer. Ajouter la poudre de cèpes, le poivre Kampot, un peu de fleur de sel à l'ail des ours et la crème. Laisser réduire.
4. Farcir les courges. Les remplir de garniture et recouvrir généreusement de comté.
5. Faire gratiner. Enfourner sans les chapeaux à 200 °C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien doré et la chair tendre.
6. Finaliser. Parsemer de noix concassées et ajouter quelques gouttes d'huile de noisette toastée.

Estimation pour 1 personne

540 Calories

21 g Protéines

22 g Glucides

40 g Lipides

Fibres : environ 5 g par portion.

Ces valeurs sont approximatives, calculées avec de la crème fraîche à 30 % de matière grasse et environ 250 g de chair de courge consommée par personne.

