

COURGES FARCISS AUX LENTILLES BELUGA ET AUX CANNEBERGES

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 courges butternut
- 200 grammes de lentilles beluga
- 200 grammes de carottes
- 150 grammes de champignons
- 20 grammes de noisettes
- 50 grammes de canneberges
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de tahini
- Jus d'un citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- Sel, poivre
- Poivre de Cayenne
- 1 cuillère à café de fleurs de lavande
- Romarin séché et moulu

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur supérieure/inférieure). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et coupez les courges en deux dans le sens de la longueur (en laissant les pépins à l'intérieur). Disposez les moitiés de courge sur la plaque et arrosez-les de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, de sel, de poivre, de romarin et de fleurs de lavande. Faites cuire les courges au four pendant 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pendant ce temps, faites cuire les lentilles pendant 20 à 30 minutes en suivant les instructions. Coupez les carottes et les champignons en petits dés et réservez-les. Émincez les échalotes et l'ail.

Hachez grossièrement les noisettes et faites-les griller dans une poêle chaude sans huile. Veillez à ce qu'elles ne brûlent pas. Versez les noisettes dans un petit bol et réservez-les. Dans la même poêle, faire revenir les échalotes et l'ail pendant 1 minute avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Lorsque les lentilles ont cuit pendant 20 minutes, ajouter les carottes et les champignons et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Au bout de 5 minutes, égoutter le tout dans une passoire et verser dans un saladier. Hacher finement le persil.



Ajoutez le jus d'un citron, 2 cuillères à soupe de tahini, le sel, le poivre, le poivre de Cayenne, 1/2 cuillère à café de cannelle, les noisettes, l'ail et l'échalote, ainsi que les canneberges et le persil aux lentilles et mélangez le tout. Lorsque le potiron est cuit, sortez-le du four et retirez les graines. Remplissez les potirons de farce aux lentilles et servez.

Remarque : toute la farce ne rentre pas dans les courges, elle est simplement servie en accompagnement.