

Courges farcies au quinoa et à la feta avec sauce tahini



Après avoir été évidées, ces courges sont farcies au quinoa, épinards et feta au lieu d'être décorées en faces hideuses. Le tout est accompagné d'une sauce tahini faite maison.

Les courges sont idéales pour farcir car on doit de toute façon enlever les graines avant de les consommer. Suivant la sorte utilisée, on peut déguster ce légume avec ou sans la peau.

Normalement, on n'a pas besoin de peler les potimarrons. Par contre, la courge butternut ou musquée a une pelure plus épaisse qui ne devient pas assez moelleuse pour la consommer.

Pour cette recette, on peut utiliser n'importe quelle sorte comestible. Important: le temps de cuisson doit être adapté légèrement en fonction de la taille des courges.

Courges au four

- 4 petites courges d'environ 400 g chacune
- 1½ cs d'huile d'olive, un peu plus pour badigeonner les courges
- 160 g de quinoa
- 1 oignon rouge, émincé
- 120 g de pousses d'épinards
- 60 g de noix, coupées en quatre et grillées sans graisse dans la poêle
- ½ pomme, coupée en petits morceaux
- 120 g de graines de grenade
- 250 g de feta, émiettée
- ¼ cc de noix de muscade
- Sel et poivre

Sauce tahini

- 130 g de tahini
- 2 cs d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- 1½ cc de sirop d'érable
- 80 à 90 ml d'eau
- Sel et poivre

Courges au four

1. Découpez les couvercles des courges, épépinez l'intérieur, badigeonnez les courges d'huile d'olive et salez. Remettez le couvercle et badigeonnez l'écorce avec un peu d'huile d'olive.
2. Cuisez les courges dans le four préchauffé à 180 degrés, chaleur tournante, pendant environ 25 minutes.
3. Pendant ce temps, préparez le quinoa comme indiqué sur le paquet. Chauffez l'huile d'olive dans une casserole, puis blondissez les morceaux d'oignon. Ajoutez les pousses d'épinards et cuisez-les jusqu'à ce qu'elles s'affaissent. Salez légèrement.
4. Mélangez le quinoa avec les épinards, les noix grillées, les morceaux de pomme, les graines de grenade et la feta.
5. Assaisonnez avec de la muscade, du sel et du poivre. Remplissez les courges avec la farce et remettez les couvercles.
6. Cuisez dans le four à 180 degrés, chaleur tournante, pendant 8 minutes supplémentaires. Pendant ce temps, préparez la sauce.

Sauce tahini

Mixez tous les ingrédients dans le mixeur jusqu'à l'obtention d'une masse crémeuse. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour obtenir la consistance souhaitée (la sauce épaissit avec le temps).

Finition

1. Servez les courges chaudes avec la sauce tahini.

Temps de préparation: environ 45 minutes

Freaky Wines Tempranillo Vino de la Tierra de Castilla

Robe rouge cerise dense. Nez de baies mûres et de cerises, avec des notes de réglisse. Bouche fraîche aux tanins moelleux. Finale assez persistante.

Voir dans le weinshop

