

# COURGE BUTTERNUT FARCIE AVEC SENSATIONAL MINCE

## INGRÉDIENTS

🍴 4 PORTIONS

🕒 1 H.

🍴 MOYENNE

1 paquet de Sensational Mince  
Garden Gourmet

200 g de riz mélangé ou de quinoa

2 courges butternut de taille  
moyenne

1 pomme rouge

100 g de canneberges fraîches ou  
surgelées

50 g de noix de pécan

35 g de canneberges séchées

1 cuillère à soupe de sirop d'agave

2 brins de sauge et de romarin

Huile d'olive

Cette délicieuse courge butternut farcie avec notre Sensational Mince Garden Gourmet est le plat incontournable des fêtes !

## PRÉPARATION

### 1. PRÉPARER LA COURGE

Préchauffe le four à 200°. Coupe les courges en deux dans le sens de la longueur et retire les graines. Enduis les côtés coupés d'huile d'olive, saupoudre légèrement de sel et de poivre, puis place-les côté coupé sur une plaque de cuisson.

### 2. CUISSON DE LA COURGE

Fais cuire les courges pendant environ 40 minutes au total, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement colorées (tu devrais pouvoir piquer facilement la chair). Retourne-les après environ 30 minutes.

### 3. PRÉPARER LES AUTRES INGRÉDIENTS

Hache grossièrement les noix et les canneberges séchées, puis coupe la pomme en petits morceaux. Pendant ce temps, fais cuire le riz ou le quinoa et égoutte-le. Hache finement les herbes et en réserve un peu pour la garniture.

### 4. FAIRE REVENIR LA VIANDE HACHÉE

Fais revenir la viande hachée dans de l'huile d'olive dans une grande poêle jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Ajoute les herbes, les morceaux de pomme, les noix et les canneberges, puis fais-les cuire ensemble.

### 5. ASSEMBLER LES INGRÉDIENTS

Sors les courges du four. Laisse-les un peu refroidir et, à l'aide d'une cuillère, retire un peu de la chair cuite de la partie supérieure de la courge. Coupe la chair retirée en morceaux et mélange-la avec le mélange de riz/quinoa et la viande hachée Sensational. Remplis les courges avec ce mélange et réchauffe-les à nouveau au four

### 6. DERNIERE CUISSON

Fais cuire les canneberges fraîches dans un peu d'eau avec du miel jusqu'à ce qu'elles éclatent. Garnis les courges avec les canneberges, les feuilles de sauge et le romarin.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR  
GARDENGOURMET.BE/FR**