

Petite courge marmittée aux fruits de mer



Ingrédients :

(proportions pour 1 petite courge)

1 petite courge ronde/pers.

(type Sweety ou petits potimarrons)

100/150 g de fruits de mer frais ou congelés

(moules, crevettes, coques, calmars...)

75 g de crème fraîche

50 g de fromage râpé

50 g de lardons

1 petite échalote

herbes

épices (curcuma, paprika...)

- Couper le chapeau de la courge, enlever les graines, puis repositionner le chapeau
- Enrober de plusieurs épaisseur de papier alu et mettre au four th 180 °
- Tester la cuisson (au bout de +/- 40 mn) : la courge doit être "ramollie", mais il faut conserver une certaine fermeté ; sortir du four et laisser tiédir
- Dès que la chaleur s'est dissipée, évier la courge pour récupérer la chair
- Préparer la cassolette de fruits de mer en faisant revenir l'échalote
- Incorporer les lardons et fruits de mer, et les faire rapidement revenir
- Ajouter la crème et l'épice de votre choix
- Mouiller légèrement avec un bouillon
- Pour servir, remplir la courge avec la cassolette de fruits de mer
- Mettre le chapeau et enfourner (th 140°)

Retrouvez toutes les recettes de courges sur www.trianglevert.org