



Courge butternut farcie au couscous perlé, au brie et aux noix accompagnée de pommes de terre à la suédoise, d'un jus maison et d'une salade

PREMIUM **VÉGÉ** 55 min. • À consommer dans les 5 jours

PREMIUM



Courge butternut



Thym frais



Pommes de terre Roseval



Couscous perlé



Oignon rouge



Gousse d'ail



Champignons



Brie



Noix concassées



Canneberges séchées



Câpres



Romarin frais



Chutney de canneberge



Tomates cerises



Roquette et mâche

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, beurre, miel, moutarde

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, bol, poêle, saladier, passoire, plaque de cuisson, papier sulfurisé, papier aluminium.

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courge butternut (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pommes de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Couscous perlé (g 1)	45	85	125	170	210	255
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	60	125	185	250	310	375
Brie* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Noix concassées (g 8 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Canneberges séchées (g 19) 22) 25)	15	25	35	50	60	75
Câpres* (g)	10	20	30	40	50	60
Romarin frais* (branches)	1	1	2	2	3	3
Chutney de canneberge* (g 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Tomates cerises* (g)	125	250	375	500	625	750
Roquette et mâche* (g 23)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	500	675	850	1025
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon cube de légumes (pc)	½	½	1	1½	1½	2
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4977 / 1190	383 / 91
Lipides total (g)	57	4
Dont saturés (g)	22,1	1,7
Glucides (g)	124	10
Dont sucres (g)	39,2	3,0
Fibres (g)	17	1
Protéines (g)	28	2
Sel (g)	4,8	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

23) Céleri 25) Graines de sésame



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Mettez la **citrouille** dans le four dès le préchauffage pour qu'elle puisse s'attendrir avant de la couper. Sortez-la uniquement lorsque vous arrivez à l'étape 4. Dans la casserole, préparez le bouillon pour le **couscous perlé**. Détachez les feuilles de **thym** des brins. Lavez les **potatoes** et taillez-les en tranches de 4 mm dans le sens de la largeur, mais sans couper jusqu'au bout (voir CONSEIL).

CONSEIL : Mettez les pommes de terre sur une grande cuillère pour les couper afin d'éviter d'aller jusqu'au bout.



4. Farcir la courge

Sortez la **courge** du four et coupez-la dans le sens de la longueur. Retirez les pépins et les fils à l'aide d'une cuillère. Disposez les deux moitiés de la **courge** dans le plat à four et farcissez-les avec le **couscous perlé**. La farce peut déborder un peu (voir CONSEIL). Recouvrez le plat à four d'une feuille d'aluminium et enfournez les demi-**courges** 20 à 25 minutes. Retirez l'aluminium lors des 5 dernières minutes.

CONSEIL : S'il vous reste du **couscous perlé**, disposez-le autour des courges, dans le fond du plat à four, pour le faire cuire.



2. Couper

Disposez les **potatoes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut. Arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive par personne, saupoudrez-les de la moitié du **thym**, salez et poivrez. Enfourez-les 40 à 50 minutes. Ajoutez le **couscous perlé** au bouillon. Faites-le cuire à couvert pendant 12 à 14 minutes, jusqu'à absorption totale. Ensuite, égarez-le à la fourchette. Ciselez l'**oignon rouge** très finement. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **champignons** en quartiers.



5. Préparer le jus

Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la poêle que vous avez déjà utilisée. Faites-y revenir le reste de l'**ail** et de l'**oignon** 1 minute. Ajoutez ½ de cube de bouillon de légumes et 100 ml d'eau par personne, le brin de **romarin** et le **chutney aux canneberges**. Laissez mijoter le tout 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la sauce réduise. Passez ensuite le mélange à la passoire et réservez le jus séparément.



3. Préparer la farce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et faites revenir la moitié de l'**oignon** et de l'**ail** ainsi que les **champignons** et le reste du **thym** 6 à 8 minutes. Coupez le **brie** en petits morceaux. Dans le bol, mélangez le **couscous perlé**, les **champignons** poêlés, les morceaux de noix, le **brie**, les **canneberges** et les **câpres**.



6. Servir

Coupez les **tomates cerises** en deux. Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne, 1 cc de 1, 1 cc de moutarde, 1 cc de vinaigre de vin blanc, ½ cs d'huile d'olive ainsi que du sel et du poivre. Ajoutez la salade et les **tomates**, puis mélangez bien. Servez les **courges**. Arrosez-les avec le jus et présentez les **potatoes** à la suédoise ainsi que la salade à côté.

Bon appétit !