

Courge 'pomarine' farcie au quinoa

Ingrédients

- 4 courges pomarines (ou 'Jack Be Little')
- 1 tasse de quinoa trois couleurs
- 150 g châtaignes cuites
- 1 oignon rouge, ail
- 300 g mélange de champignons (brun, shiitake, pleurote...)
- quelques feuilles de céleri
- huile d'olive
- 1/3 cube miso au curry
- mélange épices gingembre/curcuma/curry
- un peu de poivre et sel
- persil plat (pour la déco)



Astuces

Vous pouvez farcir ces petites courges au gré de vos envies : canard confit, viande hachée... tofu... poireaux, tomates, courgettes, betteraves,... riz, lentilles... épices, aromates, baies...

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Nettoyer les petites courges, couper le haut et évider l'intérieur.
- Bien rincer le quinoa avant de le cuire. Ma façon de cuire le quinoa au cuiseur vapeur : ajouter un même volume d'eau dans le 'bac à riz' avec 1/3 cube émietté de miso au curry, cuire 20 à 30 min à la vapeur.
- Précuire les courges avec leur 'chapeau' 5 à 10 min à la vapeur en fonction de la grosseur (mais ne pas trop cuire pour ne pas qu'elles se déchirent).
- Dans une poêle, faire revenir l'huile d'olive avec le mélange d'épices, l'oignon et l'ail émincés, les champignons coupés en petits morceaux, les feuilles de céleri coupées. Ajouter un peu de sel/poivre.
- Lorsque les champignons sont presque cuits, ajouter les châtaignes coupées en morceaux. Poursuivre la cuisson quelques minutes.
- Ajouter le quinoa cuit, bien mélanger.
- Mettre les courges dans un plat, les farcir avec le mélange quinoa, Refermer avec le chapeau, arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Cuire au four 30 à 40 min (en fonction de la grosseur)
- Décorer avec quelques feuilles de persil plat et dresser sur une assiette avec le restant de quinoa ou une petite salade...

Le saviez-vous?

La courge 'Jack Be Little' ou lilliput ou pomarine est une mini-courge dont le nom américain fait référence à Jack O'Lantern, la fameuse citrouille d'Halloween.

Sa chair jaune orangé est douce et un peu farineuse, de saveur sucrée avec un goût de châtaigne. Ses dimensions varient entre 3 et 5 cm de hauteur et entre 8 et 12 cm de diamètre avec un poids entre 150 à 300 g. Sa peau est tendre et ne nécessite pas de l'éplucher (éventuellement fin de l'hiver quand sa peau devient plus dure).

On la trouve à partir de septembre et se conserve très bien au sec tout l'hiver, à +/- 15°C.

Comme les autres courges, elles sont riches en vitamines, minéraux, antioxydants (dont le bêta-carotène qui confère la couleur orange)

Comment la préparer?

Elle peut se cuire au four, à la poêle, à la vapeur, à l'eau en précuisant ou non. Elle se consomme farcie, sautée à la poêle avec de l'ail et des échalotes, en purée, en potage (pour une présentation sympa, on peut l'évider complètement et se servir de la coque comme 'bol' à soupe).

Elle peut convenir en entrée, en plat principal, en potage ou pourquoi pas en version 'sucrée' pour la collation.

