COURGES BUTTERNUT FARCIE DE VIANDE ET DE FETA - (POUR 2 PERSONNES)



- 2 petites courges butternut
- 125 g de viande hachée (bœuf, porc, agneau, poulet, reste de viande cuite)
- 200g de tomates concassées en boite.
- 1 petit oignon
- 60g de feta
- Une demi cuillère à café de coriandre en poudre ou de cumin
- Des olives noires
- Huile d'olive, sel, poivre, 1 cuillère à café de piment d'Espelette

Préchauffer le four à 200°.

Couper les courges en 2, enlever les graines et les poser, face coupée vers le haut, dans un moule rectangulaire ou sur une plaque garnie de papier cuisson. Verser un filet d'huile d'olive, saler et enfourner 20 à 30 mn. Il faut que la chair soit tendre mais sans se défaire.

Pendant ce temps préparer la viande que vous ferez cuire 3 mn dans une sauteuse avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et l'oignon émincé.

Ajouter les épices. Séparer bien le tout et rajouter le piment d'Espelette. Mettre la sauce tomate et laisser cuire à feu doux 10 mn. Ajouter la feta et laisser cuire encore 5mn. Il faut que la sauce épaississe. Sortir les courges du four, les garnir de la sauce, et de 3 olives par personne. Verser un filet d'huile d'olive et enfourner de nouveau une dizaine de minutes.

Vous pouvez utiliser du poisson, mettre des olives vertes et du parmesan à la place de la feta.