Courge farcie au quinoa et cheddar

INSTRUCTIONS : pour 4 personnes, ce repas convient très bien aux végétariens. Rempli de saveurs, ce plat est très doux et convient très bien pour les soirées automnales. Une belle façon d'utiliser des courges et une autre manière de consommer du quinoa !

Instructions

1. Préchauffez le four à 220°.
   Découpez les courges dans le sens de la longueur, videz-les de leurs graines.
   Passez un petit peu d'huile d'olive (1/2 cuillère à soupe) sur les courges et déposez-les sur une feuille de papier cuisson face coupée pendant40 minutes (20 minutes max si ce sont des courgettes).
2. Cuisez le quinoa dans de l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes.
3. Pendant ce temps, découpez en petits morceaux l'ail et le poivron, râpez le cheddar et concassez les noisettes.
4. Quand le quinoa est cuit, il faut bien l'égoutter.
5. Faites revenir l'ail, le poivron dans 1 + 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les raisins secs, les noisettes (gardez une cuillère à soupe pour après), le cheddar (gardez une cuillère à soupe pour après), le quinoa et les épices. Mélangez bien !
6. Répartissez le mélange dans vos courges, rajoutez le reste de noisettes et de cheddar par dessus et remettez au four pendant 10 minutes, afin que le cheddar soit bien fondu par dessus !

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Courges	2
Quinoa	140g
Poivron	2
Noisettes	100g
Raisins secs	60g
Cheddar	100g
Huile d'olive	2 cuillères à soupe
Gousse d'ail	2

Sel, poivre, piment d'Espelette