

Patidou farci

INSTRUCTIONS : le patidou est une courge dont on peut manger la peau. Elle a un goût sucré et légèrement le goût de la châtaigne. Délicieuse quand on la farce avec de la viande haché ou des œufs. Ici accompagnée de tomates pelées et de riz basmati. Un régal comme plat du dimanche. Assez bien remplie en chair, je vous conseille de faire un patidou pour deux personnes.

Instructions

1. Préchauffez le four sur chaleur tournante à 180°.
2. Coupez le chapeau de votre courge et videz-la.
3. Assaisonnez votre viande avec du piment, du sel, du poivre, du paprika et du cumin. Remplissez bien votre courge avec la viande.
4. Utilisez un pinceau pour huiler la courge et son chapeau. Disposez la courge avec des tomates pelées dans un plat.
5. Faites cuire pendant 40 minutes sans le chapeau et rajoutez 20 minutes de cuisson avec le chapeau. Parfait pour cuire le riz dans le bouillon de légumes en même temps.
6. Savourez !



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Courge patidou	1
Haché pur bœuf	200g
Tomates pelées	200g
Riz basmati	120g sec
Huile olive	1càs
Épices : piment d'espelette, sel, poivre, paprika, cumin	
Cube bouillon légumes	1