



## *Courge d'hiver au Parmesan & Riz sauvage*

### **Courge d'hiver au Parmesan & Riz Sauvage**

#### **Je fais comment ?**

1. Préchauffez le four à 180°C. Coupez la courge en deux dans le sens de la longueur. Posez-la côté coupé vers le bas, dans un plat à four. Versez un peu d'eau froide dans le plat et faites cuire environ 40 mn, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Dans le même temps, portez une casserole d'eau à ébullition, ajoutez le bouillon cube de légumes et faites cuire le riz sauvage pendant 20 mn.
3. Mettez le beurre, le parmesan, le persil, l'ail et l'échalote dans le bol d'un mixer et actionnez pour obtenir un mélange onctueux.
4. Quand la courge est cuite, retirez les graines et coupez une mince tranche à la base de chaque moitié, pour qu'elle soit stable. Versez un peu de beurre d'ail & de parmesan dans chaque moitié de courge. Puis un peu de riz et enfin nappez de beurre d'ail & de parmesan.
5. Passez sous le gril pendant 4 mn et servez.

**Source :** Aude - Le 2 janvier -

Si vous voulez surprendre, c'est LE plat à servir. En effet, la particularité de cette courge est que sa chair se sépare à la cuisson en longs filaments. Délicieux....

#### **Ingrédients**

- 1 courge d'hiver moyenne
  - 75 g de beurre
  - 3 C. à s. de persil
  - 1 gousse d'ail
  - 1 échalote
  - 40 g de parmesan râpé
  - 100 g de riz sauvage
  - 1 bouillon de légumes
- Cuisson : 45 mn  
2 personnes