

Courge butternut farcie de chili con carne et épinards



magazine Good Food sept 08

Pour 4 personnes

2 petites courges butternuts de taille égale
1 csoupe huile olive
1 oignon rouge
1 piment rouge long marocain
2 café cumin en poudre
250g boeuf haché
2 csoupe concentré de tomate
1 boîte de 400g de haricots rouges
1/2 bouquet de coriandre
1 sac de 500g d'épinard
QS sel, poivre

Préchauffer le four à 200°C/180°C chaleur tournante/gaz6

Couper les butternut en 2 dans leur longueur et ôter les pépins. Frotter les demi courges d'un peu d'huile d'olive (au pulvérisateur c'est idéal) et les placer sur une plaque de four. Enfourner pour 45 minutes, les demi courges doivent être tendres.

Peler et hacher l'oignon. Couper le piment en 2 dans le sens de la longueur, enlever les graines, hacher les 2 moitiés de piment très finement. Egoutter et rincer les haricots rouges. Ciseler finement les feuilles de coriandre.

Dans une sauteuse anti adhésive, chauffer 1 csoupe d'huile d'olive et faire suer l'oignon. Une fois l'oignon attendri, ajouter le piment haché et le cumin en poudre, bien mélanger encore 1 minute puis ajouter la viande hachée, mélanger pour égrener et bien cuire la viande, environ 3 ou 4 minutes. Ajouter enfin le concentré de tomate, les haricots rouges, un fond d'eau pour pas que ça attache, saler, poivrer, goûter, rectifier. Quand les courges sont cuites, les sortir du four, les creuser un peu pour agrandir la zone à farcir. Ecraser la pulpe de courge ainsi obtenue dans la viande, ajouter la moitié de la coriandre, réchauffer si nécessaire... Saler très légèrement les courges puis les farcir.

Servir avec les épinards juste tombés dans un tout petit peu d'huile d'olive.