



Cocotte en courge



Ingrédients : 4 personnes

1 courge Butternut (bien allongée)
4 œufs
1 petit morceau de haddock (50 g)
coupé en petits dés.
1 oignon rose
1 gousse d'ail
Du thym
Curcuma en poudre
De la ciboulette
De l'estragon
Quelques pistaches torréfiées et
concassées.
20 g de beurre
2 CS d'huile mélangée olive et
colza
Sel, Poivre, piment d'Espelette



Recette

Préchauffer le four à 200°.

Couper 4 tronçons de courge d'environ 6 à 7 cm dans la partie allongée (car dans la partie ronde il y a des pépins – le reste vous pourrez en faire un gratin ou un velouté).

Les disposer dans un plat ou la lèchefrite (recouverte d'une toile Silpat ou de papier sulfurisé) avec des rebords assez bas. Ciseler l'oignon et l'ail.

Dans un petit ramequin mélanger l'oignon, l'ail, le thym, le curcuma, le sel, le poivre et le piment d'Espelette.

Répartir le contenu du petit ramequin sur les quatre tronçons de courges.

Disposer le beurre en fines lamelles par-dessus.

Et arroser du mélange d'huiles.

Enfournez les courges pendant environ (cela dépend du diamètre de la courge) 45 minutes.

Sortir le plat du four et baisser le thermostat à 180°. Ecraser légèrement la chair au centre de la courge à l'aide du dos d'une cuillère afin de former un nid. Répartir le haddock au fond de chaque tronçon, casser un œuf par-dessus et enfourner pour une dizaine de minutes.

Lorsque l'œuf est cuit (selon votre gout) sortir du four, saler, poivrer et y disposer les herbes ciselées ainsi que les pistaches concassées.

Déguster comme un œuf à la coque avec une petite cuillère.



Pascale Chazelle

Conseillère Guy Demarle

Assistant culinaire Cook'in,
moule flexipan

☎ : 06.76.52.15.65

