

## Courge butternut farcie aux lentilles épicées et féta



*adapté d'une recette du site web du magazine Good Food, "Butternut squash with spiced lentils and feta"*

Pour 4 personnes

Prévoir 1h30 en tout, mais tout peut être préparé à l'avance et assemblé le jour J, dicit le magazine.

2 petites courges butternut

huile d'olive QS

100g lentilles vertes du Puy (ça me paraissait très juste mais en fait c'est pile ce qu'il faut) ou 300g de lentilles en boîte déjà cuites et bien égouttées.

2 oignons pelés, coupés en 2 et coupées en fines lamelles

2 gousses d'ail pelées et hachées finement

2 ccafé graines de cumin

2 ccafé cumin moulu

2 ccafé cannelle moulue

1 ccafé paprika

1 pointe de couteau de cayenne

200ml d'eau bouillante

1 paquet de féta de 200g

40g de pignons de pin

2 csoupe de feuilles de menthe ciselées

2 csoupe de feuilles de persil plat ciselées

1 jus de citron

graines de grenade pour décorer (pas mis)

Préchauffer le four à 200°C/180°C chaleur tournante/gaz 6. Sur mon four j'ai un programme "rôtisserie 210°C" et c'est lui que j'utilise dans ce genre de boulot.

Rassembler les ingrédients, torréfier les pignons de pin à sec à la poêle

Laver les butternuts et les couper en 2 dans la longueur, ôter les graines, gratter un peu le coeur pour enlever toutes les parties fibreuses. Placer les demi-courges sur une plaque de four côté chair dessus et répartir environ 1 csoupe d'huile d'olive sur la chair. Assaisonner, enfourner, laisser rôtir les courges environ 35 minutes, la chair doit être tendre et la surface dorée. Laisser refroidir légèrement.

Pendant que les courges sont au four, cuire les lentilles dans une grande quantité d'eau bouillante non salée 10 minutes, puis saler et poursuivre la cuisson encore 10 minutes. Goûter, normalement c'est à point. Egoutter.

Quand les courges ont assez refroidi pour être manipulables, retirer de la chair de manière à agrandir la zone à farcir en laissant 1 cm de chair sur la peau. Hacher grossièrement cette chair de courge puis la réserver dans un saladier.

Chauffer environ 3 csoupe d'huile d'olive dans une grande sauteuse, ajouter les oignons et l'ail et cuire



en remuant sur feu moyen jusqu'à début de coloration soit environ 10 minutes puis ajouter les épices et cuire encore 2 minutes environ, la cuisine doit en être complètement embaumée... Ajouter les lentilles, la courge hachée et 200ml d'eau chaude et laisser mijoter sans couvrir jusqu'à ce que le liquide soit pratiquement complètement évaporé. Ôter du feu et ajouter le jus de citron, les herbes (j'en ai réservé juste quelques peluches pour décorer les assiettes), les pignons et émietter la féta par dessus le tout. Saler, poivrer, mélanger, goûter, rectifier.

Tout ceci peut être fait la veille... Donc conclusion, le jour J ne reste plus qu'à réchauffer les courges au four 10 minutes à 140°C, réchauffer la farce sur le gaz tout doucement, puis reprendre le déroulement normal de la recette.

Répartir la farce de manière égale entre les 4 demi-courges et réenfournier pour 10 ou 15 minutes. Et ce dans le four à 200°C/180°C chaleur tournante/gaz 6, donc pensez à remonter la température du four si vous avez opté pour la préparation la veille et l'assemblage le jour J.

Servir saupoudré du reste d'herbes fraîches (à défaut des graines de grenade recommandées) et du yaourt au tahini.