



# Courge farcie à la viande hachée

4

**Temps total:** 1:05

**Préparation:** 0:20

**Cuisson:** 0:45

**Portion(s):** 2

**Difficulté:** Modéré



## Ingrédients

### Courge

500 g, Butternut

0

### Huile de colza

1 cc

1

### Viande hachée de boeuf, maigre, crue

200 g

6

### Oignon

1 pièce(s), petit

0

### Ail

1 gousse(s)

0

### Tomates concassées, pelées (conserves)

1 bocal /conserves, grand

0

### Concentré de tomate

1 CS

0

### Herbes italiennes

1 CS

0

## Persil

2 CS, haché

0

## Sel iodé

1 pincée(s)

0

## Poivre

1 pincée(s)

0

## Instructions

- 1** Couper la courge en deux dans le sens de la longueur. Ôter les graines et avec un petit couteau pointu prélever un peu de chair de chaque moitié de courge et la couper en petits dés. Déposer les deux moitiés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé avec la chair vers le haut. Faire cuire 30 min. au four jusqu'à ce que la courge soit tendre.
- 2** Pendant ce temps, hacher l'oignon et faire revenir la viande hachée dans l'huile 10 minutes en remuant pour qu'elle cuise uniformément. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir 1-2 minutes en continuant de remuer. Déglacer avec les tomates en conserve, ajouter la courge hachée, le concentré de tomate et les fines herbes. Donner un bouillon, baisser le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes. Assaisonner de sel et de poivre.
- 3** Sortir les deux moitiés de courge du four et les remplir avec la sauce à la viande hachée. Remettre au four environ 15 minutes. Servir garni de persil haché.