



Courges farcies à la chair de saucisse

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Courges rôties

- 2 courges délicata, de taille similaire
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Farce

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- La chair de 3 saucisses italiennes (douces ou fortes) J'ai personnellement pris 1 forte, deux douces.
- 1 petite courgette verte, en dés
- 1 poivron rouge, en dés
- 500 ml (2 tasses) de champignons café, émincé
- 500 ml (2 tasses) de chou frisé, émincé
- 125 ml (1/2 tasse) de basilic frais, haché
- 250 ml (1 tasse) de sauce tomate du commerce
- 250 ml (1 tasse) de mozzarella régulier ou mozzarella de chèvre, râpé
- Sel et poivre du moulin

Préparation

1. Préchauffer le four à 400F.* Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin. Couper les courges en deux sur la longueur, et les évider à l'aide d'une cuillère. Badigeonner l'intérieur des courges d'huile et assaisonner de sel et de poivre, au goût.
2. Déposer les courges sur la plaque de cuisson, la face coupée vers le bas. Cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit facile de transpercer la chair de la courge avec la pointe d'un couteau. *
3. Pendant ce temps, préparer la farce. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Dorer l'oignon pendant 2 minutes, puis ajouter la chair de saucisse. Cuire de 2 à 4 minutes, en remuant. Réserver sur une assiette.
4. Dans le même poêlon, ajouter les courgettes, les poivrons et les champignons. Cuire pendant 2 minutes, en remuant. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Ajouter ensuite le chou frisé, et cuire pendant 2 minutes. Rectifier l'assaisonnement.
6. Dans un bol, mélanger les saucisses, les légumes, la sauce tomate et le basilic. Répartir le mélange dans les courges. Garnir chaque courge de fromage.
7. Cuire au four pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Terminer la cuisson sous le gril (Broil).
8. Servir les courges farcies accompagnées d'une salade verte.

*Vous pouvez aussi les faire cuire au Airfryer de 15 à 20 minutes à 375 F. La cuisson va varier en fonction de la grosseur des courges et du type de Airfryer que vous avez.