



## Butternut rôtie farcie aux épinards, tomates séchées et feta



Catégories : Plat \* végétarien

### Ingrédients:

- une courge butternut
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de cumin moulu
- 1 càc de coriandre moulue

- une belle poignée de jeunes pousses d'épinards
- 50 gr de feta
- 4/5 tomates séchées à l'huile
- 1 gousse d'ail écrasée
- le jus d'1/2 citron

### Préparation:

Préchauffez votre four à 200°.

Coupez la courge en deux dans le sens de la longueur et enlevez les graines. Placez les courges sur un plat allant au four recouvert de papier sulfurisé, la partie peau sur le papier. Versez l'huile d'olive dessus et saupoudrez de cumin et coriandre. Faites ensuite rôtir la courge pendant 30 à 40 minutes - selon la taille de votre courge. Vérifiez la cuisson: plantez une fourchette dans la chair, si celle-ci s'enfonce comme dans du beurre, c'est que c'est cuit!

Pendant que la courge cuit, hachez grossièrement les épinards et coupez les tomates séchées en lamelles.

Mélangez dans un bol les épinards, les tomates, la feta, l'ail et le jus de citron

une fois que la courge est cuite, laissez la refroidir un peu avant de l'évider. N'évidez pas totalement la courge, laissez environ 15 cm de chair autour de la peau. Mélangez ensuite la chair avec les épinards/tomates/feta etc...

Puis mettez cette farce dans vos courges et retour au four pendant 10 minutes environ

Servez aussitôt avec une jolie salade verte.

Bon appétit !