



DÉFI ALIMENTATION



BUTTERNUT FARCIE CHÂTAIGNE-FÉTA



8 personnes



15' préparation et 30' cuisson



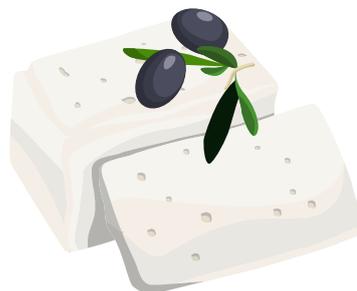
Coût* : 6,1 €
soit 0,76 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 4 petites courges butternut (1,2 kg)
- 120 g de châtaigne
- 120 g de féta
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Cette courge est très gourmande, peu chère et pauvre en calories !



LA PRÉPARATION

Laver les butternuts et **couper** les extrémités. **Les diviser** en 2 moitiés dans le sens de la hauteur. **Vider** les graines avec une petite cuillère sans enlever la chair. **Badigeonner** d'huile olive et **placer** dans un plat allant au four pendant 15 minutes, four **préchauffé à 180°C**.

Emietter en morceaux grossiers la féta et les châtaignes.

A mi cuisson, **sortir** la courge du four et farcir avec la féta et les châtaignes émiettés.

Poivrer. **Remettre** au four pendant 15 minutes et **vérifier** avec la pointe du couteau si la chair est tendre avant de terminer la cuisson.

Servir chaud en accompagnement d'une viande.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte