Les petits potimarrons bio farcis

Les ingrédients pour 2

2 petits/moyen potimarrons bio
300 grs de haché de porc bio
30 grs de chapelure ou pain rassis émietté
1 oeuf bio
2 petites gousses d'ail ou 1 moyenne
quelques feuilles de basilic sec ou 1 cc de basilic bio sec
Sel poivre

Preparation 30 mins Cuisson 40 mins Difficulte 1





On hâche finement…

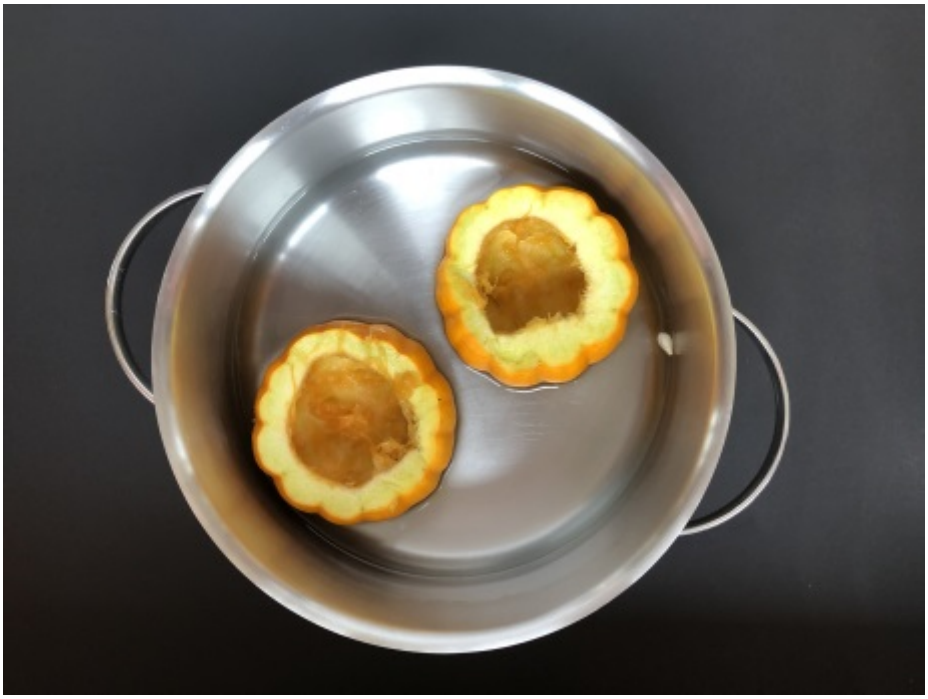
…les gousses d’ail bio et le basilic bio frais. On les mélange au hachis de porc bio, avec le sel, le poivre, l’oeuf et la chapelure. On malaxe bien le tout pour une farce homogène.



Voila le moment d’évider les potimarrons bio.

On utilise une bonne cuillère pour ôter les pépins en laissant la chair intacte.





Puis on les plonge, 15 minutes dans une eau bouillante pour les précuire et assouplir la chair des potimarrons bio.



On attend que les potimarrons tiédissent et on finit de les évider délicatement. La chair va se décoller plus facilement et on peut ainsi la mélanger à la farce.



On enfourne 30 à 40 minutes dans un four à 180° préalablement chauffé. On sert selon la taille des potimarrons en plat unique, ou accompagné d’un riz sauvage bio.

Toute la tablée va aimer, alors on ne se prive pas!

