

## INGRÉDIENTS

1 paquet de Sensational Haché Garden Gourmet

200 g de riz mixte 3 couleurs ou 150 g de quinoa mixte

2 courges musquées moyennes

1 pomme rouge

100 g de canneberges fraîches/surgelées

50 g de noix de pécan

35 g de canneberges séchées

1 cuillère à soupe de sirop d'agave

2 brins de sauge et de romarin

huile d'olive pour la friture

## ZUBEREITUNGSTIPPS

### Suggestion de présentation

Aussi délicieux avec une salade de roquette aux betteraves rôties, fromage feta, vinaigrette au vinaigre de vin rouge et graines de citrouille rôties.



Cette délicieuse courge farcie avec le Garden Gourmet Sensational Haché est un plat végan idéal à servir lors d'un repas de fête!

## PRÉPARATION

### 1. Préparation de la courge

Préchauffez le four à 200°. Coupez les courges en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines. Frottez les côtés coupés avec de l'huile d'olive, saupoudrez légèrement de sel et de poivre et placez sur une plaque à pâtisserie, en utilisant du papier sulfurisé si désiré.

### 2. Cuisson de la courge

Cuisez les courges environ 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées (vous devriez pouvoir percer la chair facilement). Retournez-les après environ 30 minutes.

### 3. Cuisson du riz et quinoa et préparation des ingrédients

Hachez grossièrement les noix et les canneberges séchées et coupez la pomme en petits morceaux. Pendant ce temps, faites cuire le riz ou le quinoa puis égouttez. Hachez finement les herbes et gardez-en un peu pour la décoration.

### 4. Cuisson du Sensational haché végan Garden Gourmet

Faites revenir le haché dans l'huile d'olive dans une grande poêle jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez les herbes, les morceaux de pomme, les noix et les canneberges et faites-les frire.

### 5. Préparation de la farce

Sortez les courges du four. Laissez-les refroidir un peu et utilisez une cuillère pour retirer une partie de la chair cuite. Coupez la chair enlevée en morceaux et mélangez avec le mélange riz/quinoa et le haché. Remplissez les courges avec le mélange et réchauffez-les au four avant de servir.

### 6. Préparation de la sauce

Faites bouillir les canneberges fraîches dans une couche d'eau avec du miel jusqu'à ce qu'elles éclatent. Garnissez les courges avec les canneberges, les feuilles de sauge et le romarin.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.CH/FR](https://gardengourmet.ch/fr)**