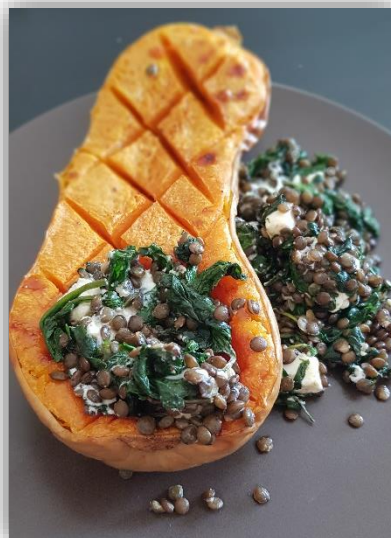


Butternut farcie

Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 1 butternut de taille moyenne
- 4 poignées de lentilles
- Environ 50g de feta
- 150g d'épinard frais
- Huile d'olive
- Sel
- Paprika



Comment procéder :

Préchauffer votre four à 200°

- Couper votre butternut en 2
- Les déposer sur une plaque de cuisson chemisée avec du papier sulfurisé
- Lui faire des losange côté chair afin que l'huile d'olive pénètre bien dans votre courge
- Mélanger l'huile d'olive, le sel et le paprika (selon vos goûts) dans un bol
- Applique sur le butternut à l'aide d'un pinceau
- Enfourner dans le four 45 minutes à 200°
- Faire cuire les lentilles comme à votre habitude (elles n'ont pas nécessairement besoin de trempage (bien lire sur l'emballage))
- Couper la feta en petits cubes
- Passer vos épinards frais sous l'eau froide
- Une fois les lentilles cuites les mélanger avec la feta et les épinards
- Sortir les butternuts du four et les disposer dans vos assiettes
- Ajouter au centre le mélange lentilles-feta-épinard et BON APPETIT

Vous pouvez sans autre réchauffer votre butternut pour un repas à l'emporter au travail et l'accompagner d'une salade.

Régalez-vous 😊 !

