



Les Jardins
DE MALEVERGNE
LÉGUMES ET OEUFS

COURGES DELICATA FARCIES AU QUINOA ET LARDONS

- **Pour 4 pers**
- **2 courges delicata**
- **80 g de quinoa**
- **15 cl de crème fraîche liquide**
- **1 oignon**
- **100 g de lardons**
- **80 g de comté**
- **1 cuillerée à soupe de persil ciselé**
- **sel**

1. Faites cuire le quinoa 20 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Egouttez-le.
2. Lavez les courges delicata, coupez-les en deux et retirez les graines.
3. Pelez et émincez l'oignon.
4. Dans un saladier, mélangez le quinoa avec la crème, l'oignon, 50 g de comté, les lardons et le persil. Salez légèrement.
5. Farcissez les courges de quinoa. Saupoudrez du comté râpé restant.
6. Faites-les cuire 30 min dans le four préchauffé à 180°C.