

## Pommes de terre farcies à la courge butternut



Accompagnement **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 25 mn

**Cuisson** : 1 h

*Servir bien chaud avec une salade verte.*

Recette proposée par : Bénédicte Laplace

### Ingrédients

- 400 g de pulpe de courge butternut
- 4 pommes de terre - de belle taille
- 1 yaourt - de soja nature
- 1 cs de jus de citron
- chapelure
- 1 cs de levure de bière - en paillettes
- margarine - biologique sans lait ni gras
- 1 cs de fines herbes - hachées (persil, ciboulette, estragon...)
- muscade
- 1 cs d'oignon - frais haché (vert compris)
- 1 cc de sel
- poivre - du moulin

### Préparation

- 1 Faites cuire la courge à la vapeur jusqu'à qu'elle soit tendre soit environ 20 minutes. Ecrasez-la à la fourchette et réservez.
- 2 Lavez soigneusement les pommes de terre (on mange la peau), piquez-les avec un couteau et faites-les cuire à la vapeur ou à la cocotte-minute. Laissez-les refroidir légèrement.
- 3 Coupez les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et évidez-les délicatement avec une petite cuillère en laissant un peu de chair.
- 4 Dans une jatte, mélangez la pulpe de courge, la pulpe de pommes de terre et tous les autres ingrédients sauf la chapelure et la margarine. Travaillez bien à la fourchette.
- 5 Préchauffez le four à 200°C.
- 6 Remplissez les coques de pommes de terre avec la farce en formant un dôme, puis placez-les dans un plat à four. Avec une petite cuillère trempée dans l'eau, ménagez une surface légèrement creuse sur chaque pomme de terre. Saupoudrez les pommes de terre de chapelure et garnissez de petites noisettes de margarine.
- 7 Enfournez pour environ 25 à 30 minutes de cuisson jusqu'à ce que le dessus des pommes de terre soit doré.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

