

Courges farcies au bœuf

PLATS PRINCIPAUX

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 50 minutes

Rendement : 4 portions

Ingrédients	Quantité		Méthode
	Métrique	Impérial	
Petites courges	4	4	Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Évider les courges coupées en deux, filaments et graines enlevés.
Bœuf maigre haché	450 g	1 lb	Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, sauf les courges. Remplir les courges avec le mélange. Envelopper chaque courge de papier d'aluminium. Cuire 50 minutes ou jusqu'à ce que la chair de la courge soit cuite.
Graines de citrouille décortiquées (ou de courge à huile)	60 ml	1/4 tasse	
Oeuf	1	1	
Bouillon de légumes	60 ml	1/4 tasse	
Poivron de couleur coupé en cubes	1	1	
Fromage romano râpé	125 ml	1/2 tasse	
Basilic	5 ml	1 c. à thé	
Origan	5 ml	1 c. à thé	
Sel et poivre	Au goût		