



Courges farcies au risotto crémeux à l'encre de seiche, courge, beaufort et noisettes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 petites courges (Jack be little, pâtisson ou autres...)
- 320 g de riz arborio (riz à risotto)
- 2 échalotes
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 25 g de beurre
- 20 cl de vin blanc
- 1 l de bouillon de légumes
- 2 c à soupe d'encre de seiche
- 45 g de beaufort, comté...
- Quelques noisettes grillées
- 10 cl de crème liquide
- Quelques feuilles de sauge

1. Précuire les courges
2. Préchauffer le four à 180°C (th.6). Laver les courges. Couper « un chapeau » dans chaque courge. Evider les courges à l'aide d'une cuillère à café. Déposer

les courges dans un plat à gratin et enfourner pendant environ 35 à 40 minutes. Piquer à l'aide d'un couteau dans la chair pour vérifier que les courges sont cuites et fondantes. Réserver.

3. Préparer le risotto à l'encre de seiche et au beaufort.
4. Eplucher et ciseler les échalotes très finement.
5. Faire suer les échalotes dans l'huile d'olive et le beurre sur feu doux jusqu'à ce qu'elle soit translucide.
6. Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce que les grains de riz soient bien enrobés. Verser le vin blanc et laisser évaporer.
7. Ajouter une louche de bouillon et laissez le riz tout absorbé.
8. Verser le bouillon ainsi progressivement jusqu'à ce que le riz soit cuit.
9. Ajouter l'encre de seiche et mélanger jusqu'à ce que le riz soit bien homogène.
10. Verser la crème liquide dans le risotto et mélanger délicatement.
11. Ajouter la sauge finement ciselée et le fromage en copeaux. Mélanger.
12. Garnir chaque courge de risotto et passer au four 2 à 3 minutes.
13. Parsemer de noisettes grillées concassées juste avant de servir !

© visuel : Amélie Roche – recette et stylisme : AnneCé Bretin pour le Cniel, la filière laitière