

Courge à la coque

recette Ferme des Oiseaux de Passage

(pour 4 personnes)

Ingrédients :

- x 4 petites courges (pomme d'or, patidou, potimarron etc ...)
- x 4 œufs
- x fromage râpé ou roquefort
- x coulis de tomates ou tomates séchées
- x ail frais ou séché
- x sel, poivres, épices
- x pain taillé en mouillette

Préparation (10 min) et cuisson (45 min) :

- x Faire bouillir une casserole d'eau salée
- x Couper le chapeau des courges et évider le centre contenant les pépins (comme pour les tomates farcies)
- x Faire blanchir les courges dans l'eau bouillante pendant environ 15 min (jusqu'à ce que la chair ait ramolli)
- x Préchauffer le four à 180°C
- x Assaisonner le fond des courges avec sel, poivre, ail et épices selon votre convenance
- x Disposer quelques tomates séchées dans le fond de la courge ou un peu de coulis de tomate
- x Casser un œuf dans la courge
- x Recouvrir de fromage, assaisonner de nouveau et placer le chapeau sur la courge
- x Cuire au four 25 à 30 min à 180°C en vérifiant la cuisson de l'œuf dans les 5 dernières minutes
- x Déguster l'œuf à la coque avec des mouillettes de pain
- x Servir avec du riz, une poêlée de légumes...