

COURGE FARCIE À L'ORGE



TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN | TEMPS DE CUISSON : 90 MIN | PORTIONS : 4

La courge cuite au four est délicieuse en soi, mais en ajoutant une farce, vous obtenez un plat digne de vos invités de marque! Vous pouvez faire cette farce avec du riz ou de l'orge. L'orge perlé est le type d'orge le plus courant, mais vous pouvez aussi utiliser l'orge mondé, plus nutritif, et le faire cuire un peu plus longtemps.



À PROPOS DU CHEF

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) d'orge perlé, rincé

425 ml (1 ¾ tasse) d'eau

2,5 ml (½ c. à thé) sel, divisé

2 courges poivrées

2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir moulu, divisé

22 ml (1 ½ c. à table) d'huile de canola, divisée

½ oignon, coupé en petits dés

1 pomme, coupée en dés

60 ml (¼ tasse) de dattes, dénoyautées
et coupées en dés

2,5 ml (½ c. à thé) de thym séché

2,5 ml (½ c. à thé) de poivre de Cayenne

2,5 ml (½ c. à thé) poudre d'ail

15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable

15 ml (1 c. à table) de mélasse

15 ml (1 c. à table) de jus de citron

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans une petite casserole, mélanger l'orge, l'eau et 1 ml (¼ c. à thé) de sel. Porter à ébullition. Couvrir et faire cuire 45 minutes à feu doux. Retirer du feu et laisser refroidir. Si vous utilisez de l'orge mondé, prolongez le temps de cuisson à 60 minutes. (Vous pouvez remplacer l'orge par du riz : faites cuire 125 ml [½ tasse] de riz en suivant les instructions sur l'emballage et laissez refroidir.)
3. Pendant la cuisson de l'orge, couper la courge en deux dans le sens de la longueur et enlever les graines. Assaisonner avec 1 ml (¼ c. à thé) de sel et 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir.
4. Graisser légèrement une plaque à pâtisserie avec 15 ml (1 c. à table) d'huile et déposer les moitiés de courge face vers le bas, dans l'huile. Faire cuire au four jusqu'à ce que la chair soit tendre lorsque vous la piquez avec une fourchette (entre 30 et 45 minutes). Retirer les courges du four et les garder au chaud en les recouvrant de papier d'aluminium. Laisser le four allumé.
5. Chauffer 7,5 ml (½ c. à table) d'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre.
6. Ajouter l'orge, la pomme, les dattes, le thym, le poivre de Cayenne, 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir, la poudre d'ail, le sirop d'érable, la mélasse et le jus de citron. Bien mélanger et couvrir. Faire cuire pendant 3 minutes à feu moyen-doux.
7. Verser uniformément la farce dans les moitiés de courge à l'aide d'une cuillère. Remettre la courge au four pendant 5 minutes.
8. Servir chaud.

TRUCS

» Conserver les restes jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.