Courge poivrée farcie

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 1 courge poivrée, coupée en deux et épépinée
- 226 g de bœuf haché maigre
- 1 petit oignon, haché
- 3 gousses d' ail, émincées
- 1 ml d' assaisonnement à l'italienne
- 1 boîte Soupe Condensée CAMPBELL'S® Poivrons rouges grillés et tomates
- 10 ml de jus de citron
- 125 ml mélange de fromage italien râpé

Préparation

1. Placer la courge sur une assiette allant au micro-ondes, le côté coupé vers le bas Cuire au micro-ondes à intensité élevée pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre mais qu'elle conserve encore sa forme. Réserver.
2. Pendant ce temps, faire dorer la viande et les oignons dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif, en émiettant avec une cuillère, pendant environ 8 minutes. Vider le gras. Ajouter l'ail et l'assaisonnement à l'italienne; cuire pendant 30 secondes en remuant. Réduire la chaleur à feu moyen. Mélanger avec la soupe et le jus de citron; cuire pendant 2 minutes en remuant à l'occasion.
3. Lorsque la courge est cuite, la placer dans un plat de cuisson de 2 pintes (1,9 L) légèrement graissé, le côté coupé vers le haut. À l'aide d'une cuillère, verser le mélange de soupe dans le creux des moitiés de courge, en faisant une petite montagne si nécessaire. Parsemer de fromage.
4. Cuire à 425 °F (220 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit légèrement doré.

Note
Vous n'avez pas de four micro-ondes? Placer la courge coupée en deux dans un plat de cuisson de 2 pintes (1,9 L) légèrement graissé, le côté coupé vers le haut. Couvrir de papier d'aluminium. Cuire à 425 °F (220 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Continuer de suivre la recette à partir de la deuxième étape.

Pour faire changement, il est possible de remplacer le bœuf haché par de la chair à saucisse italienne de porc.
Parsemer le plat de basilic ou de persil frais haché, si désiré.

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 2
Source: Campbell's