

Courge poivrée farcie au Gusta et aux pommes



Découvrez notre délicieuse recette de courge poivrée farcie au Gusta et aux pommes. Ce plat végétalien offre un mariage harmonieux entre la saveur savoureuse de la viande végétalienne Gusta et la douceur des pommes, créant ainsi un repas satisfaisant et réconfortant. Ce plat contient suffisamment de protéines pour être consommé post-entraînement.

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 500

Lipides 15

Glucides 62

Fibres 13

Protéines 32

Sodium 780

Ingrédients

- 2 petites courges poivrées
- 15 ml (1 c. à table) d'huile de canola
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 1 oignon jaune haché

- 400 g de rôti Gusta Kebab Shawarma
- 2 pommes épluchées et coupées en petits cubes
- 125ml (½ tasse) de bouillon de légumes
- 125 ml (½ tasse) de couscous blé entier

Préparation

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Couper la courge poivrée en deux et en retirer les graines.
3. Dans un petit bol, mélanger 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola avec la poudre d'ail. Saler et poivrer. Badigeonner la chair de la courge avec ce mélange.
4. Cuire les demi-courges au four pendant 25 minutes ou jusqu'à tendreté, faces coupées sur la plaque.
5. Dans une poêle chauffée à feu moyen, faire revenir l'oignon et le céleri dans le restant de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
6. Pendant ce temps, broyer grossièrement le rôti de Gusta au robot culinaire ou le couper en petits cubes.
7. Ajouter le rôti et les pommes, mélanger et cuire 5 à 10 minutes.
8. Faire chauffer le bouillon de légumes aux micro-ondes 1 à 2 minutes.
9. Verser le couscous dans le bouillon chaud. Couvrir et laisser gonfler 5 minutes.
10. Ajouter le couscous dans la poêle et mélanger.
11. Farcir les demi-courges avec le mélange et déguster.

Notes



Catherine Bazinet – Nutritionniste Diététiste à Granby
Nutritionniste Diététiste à Granby