



Courge Delicata au chorizo

Pour 4 personnes en plat principal

Ingrédients :

- 2 courges Delicata
- 120g de boulgour
- 1/2 chorizo piquant
- 2 càs de miel
- lamelles de saint-Nectaire

Préparation :

Couper les courges Delicata en 2 dans le sens de la longueur et retirer les pépins à la cuillère. Disposer dans un plat, face vers le bas et enfourner 40 min à 200°C.

Faire cuire le boulgour.

Couper oignon et chorizo en dés. Faire revenir dans une poêle une dizaine de min. Ajouter le boulgour cuit et le miel.

Garnir de ce mélange le cœur des courges et enfourner 10 min à 180°C. Déguster avec une salade assaisonnée de vinaigre et de miel.

