

Chayottes farcies au thon et au quinoa



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 chayottes
- 1 boîte de thon - 112g de poisson
- 40 g de quinoa cru
- Graines de courge
- 1 bonne grosse pincée de piment d'Espelette
- Chapelure
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Un bouquet de persil

Les étapes

Couper les chayottes en deux dans la longueur. Les faire cuire 30 mn dans de l'eau bouillante salée pendant une dizaine de minutes. Egoutter et réserver.

Egoutter les chayottes. Laisser un peu refroidir pour ne pas vous brûler puis retirer le noyau et évider délicatement les moitiés de chayottes à la cuillère sans abimer les « coques ».

Hacher ensuite grossièrement la chair, la mélanger au thon émietté.

Ajouter le quinoa refroidi, le persil ciselé (feuilles), le fromage râpé et une bonne grosse pincée de piment d'Espelette.

Saler et poivre. Mélanger bien

Remplir les coques de cette préparation. Saupoudrer de chapelure et parsemer de graines de courges en les enfonçant légèrement dans la farce pour les faire tenir.

Terminer par un filet d'huile et enfourner dans un four préchauffé à 220°C pendant 10 minutes puis 5 minutes avec la fonction grill.

Source : <http://tomatesansgraines.blogspot.com/2013/10/chayottes-farcies-au-thon-et-au-quinoa.html>