

Riz à la courge rôtie au sirop d'érable

Ce qu'il vous faut :

4 personnes

- 800 g de courge
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à s. de moutarde gros grains
- 3 cuillères à s. d'huile d'olive
- 2 cuillères à s. de sirop d'érable
- 200 g de riz complet noir ou riz standard
- 100 g de champignons
- 200 g de poulet en émincé
- 2 cuillères à s. de noix de pécan
- 1 cube de bouillon de légumes
- ½ échalote
- 1 cuillère à c. de curry en poudre
- sel, poivre
- Un peu de coriandre ou de persil selon préférence



Comment procéder :

Courge

1. Préchauffer le four à 220°C
2. Couper les courges en quartier de 1.5 cm d'épaisseur
3. Hacher l'ail
4. Mélanger la moutarde avec l'huile d'olive et le sirop d'érable
5. Ajouter l'ail, du poivre et du sel
6. Badigeonner les quartiers de courges avec le mélange puis les disposer sur une grille de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé
7. Enfourner environ 40 minutes

Riz

1. Faire cuire le riz noir à feu moyen dans trois fois son volume d'eau avec un cube de bouillon de légumes pendant environ 40 minutes
2. Dans une poêle, faire revenir l'échalote préalablement hachée avec un peu d'huile
3. Ajouter les dés de poulet
4. Ajouter les champignons
5. Remuer de temps en temps jusqu'à cuisson
6. Une fois que le poulet est cuit et que les champignons sont tendres, retirer du feu
7. Assaisonner le poulet avec le curry et du poivre selon convenance
8. Egoutter le riz et sortir les courges du four
9. Mélanger le riz avec le poulet, les champignons et les noix de pécan concassées
10. Ajouter les courges rôties au-dessus
11. Décorer avec un peu de coriandre ou de persil selon préférence