

LA RECETTE GOURMANDE



LE PATIDOU

gourmand et protéiné



Pour 1 personne

Préparation 30 min

Tout d'abord, coupez le chapeau de la courge puis retirez ses pépins en la creusant.

Faites-la cuire à la vapeur pendant environ 10 minutes puis égouttez-la.

Déposez dans le creux de la courge le mélange crème fraîche et ciboulette et déposez l'oeuf par dessus. Salez, poivrez et saupoudrez de parmesan (*à votre convenance*).

Placez la courge au four à 180° pendant environs 15 minutes. La durée de cuisson variant en fonction des goûts de chacun, n'hésitez pas à vérifier la texture de la chair avant de la sortir du four.

Profitez du temps de cuisson pour couper de mouillettes de pain que vous tremperez dans la préparation pour la déguster (l'oeuf doit normalement être coulant).

Bon appétit et joyeux Noël !

- 1 courge Patidou
- 1 oeuf
- 2 càS crème fraîche
- parmesan râpé
- pain
- ciboulette
- sel / poivre

