

# *Courge farcie au couscous, légumes et noix de pécan*

## *Ingrédients*

- 2 courges coupées en 2 et évidées
- 15 ml huile d'olive
- 15 ml sauce soja
- 2 càs sirop d'érable
- 1/2 càs vinaigre balsamique
- 125 g couscous demi complet
- 15 ml huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 poireau, (le blanc émincé)
- 150 g carotte, coupé en rondelles
- 200 g champignons, tranchés
- 30 g noix de pécan, hachées
- 1 càs Thym



## *Les étapes*

Préchauffer le four à 200°C.

- Enduire l'intérieur de la courge avec de l'huile d'olive, saler, poivrer puis les placer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et cuire 30 minutes.
- Mélanger la sauce de soja, le sirop d'érable, et le vinaigre. Badigeonner légèrement la courge avec le mélange et cuire pendant 5-10 minutes de plus. Conserver la sauce restante.
- Cuire le couscous selon les instructions du paquet.
- Faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter l'ail, les poireaux, les carottes et les champignons, saler, cuire 5 à 7 minutes. Ajouter les noix de pécan grillées, le couscous cuit, le thym, et le reste du mélange soja, sirop d'érable et vinaigre. Bien mélanger.
- Mettre le mélange dans les courges, assaisonner et servir.

Source : <https://menu-vegetarien.com/courge-farcie-couscous-legumes-noix-pecan/>