Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Butternut farcie Tajine et lentilles

Butternut farcie Tajine et lentilles : une recette familiale qui sent bon l'automne. La courge butternut rôtie développe une chair douce et caramélisée ; elle accueille un cœur moelleux de lentilles, raisins secs et oignons parfumés au mélange Tajine. La texture croquante des amandes torréfiées et la fraîcheur d'un filet de citron viennent contraster la rondeur des épices — paprika, cumin, cannelle et gingembre — pour un plat généreux et réconfortant. Idéal pour un dîner convivial, ce plat se prépare à l'avance puis se passe au four pour se terminer en beauté : simple, chaleureux et savoureux, il réunit facilement la famille autour d'une assiette rustique et parfumée.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**55 min**	**facile**

Ingrédients

- 1 courge butternut entière (≈1,2–1,4 kg)
- 180 g de lentilles vertes sèches (ou 380–420 g cuites)
- 1 oignon jaune moyen, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 60 g de raisins secs blonds
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate (facultatif)
- 250 ml de bouillon de légumes léger
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, plus pour arroser
- 40 g d'amandes effilées, toastées
- Le zeste et le jus d'un demi-citron
- Une poignée de coriandre fraîche ou persil plat, haché
- Sel et poivre noir du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Tajine

Scanner pour voir le produit

- 1 à 2 cuillères à café de mélange Tajine (voir dosage)

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C). Coupe la butternut en deux dans le sens de la longueur, retire les graines et badigeonne légèrement l’intérieur d’huile d’olive. Pose les moitiés face coupée vers le bas sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourne 30–35 minutes, jusqu’à ce que la chair soit tendre.

Pendant ce temps, rince les lentilles et mets-les à cuire dans une casserole avec de l’eau froide non salée. Porte à petite ébullition et laisse cuire 20–25 minutes jusqu’à ce qu’elles soient tendres mais encore fermes. Égoutte et réserve.

Dans une poêle large, chauffe 2 cuillères à soupe d’huile d’olive. Fais revenir l’oignon émincé 5 minutes à feu moyen jusqu’à ce qu’il devienne translucide. Ajoute l’ail et 1 cuillère à café de mélange Tajine et fais-les blondir 30–40 secondes pour faire ressortir les arômes.

Incorpore les lentilles cuites, les raisins secs, le concentré de tomate et le bouillon. Si tu veux une farce plus liée, laisse réduire 5–8 minutes à feu doux en remuant; ajoute le zeste de citron, rectifie l’assaisonnement en sel et poivre et, si nécessaire, une seconde demi-cuillère de mélange Tajine pour renforcer le parfum.

Sors les butternut du four, retourne-les et remplis généreusement chaque cavité avec le mélange de lentilles. Parseme d’amandes effilées et arrose d’un filet d’huile d’olive. Enfourne 10–12 minutes supplémentaires pour réchauffer la farce et faire légèrement dorer la surface.

Sors les moitiés du four, termine par un filet de jus de citron et la coriandre hachée. Coupe en parts à partager et sers immédiatement, accompagné d’une salade verte ou d’un peu de couscous complet.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour intensifier les arômes, fais d’abord torréfier 1 c. à café de mélange Tajine à sec dans la poêle avant d’ajouter l’huile. Si la farce semble sèche, allonge avec 1 à 2 cuillères à soupe d’eau ou de bouillon. Pour gagner du temps, utilise des lentilles déjà cuites et augmente la réduction de la farce pour concentrer les saveurs.