

Recette
salée

Squash farci aux saveurs du pays



- ✓ Plat Principal
- ✓ Facile
- ✓ Bon marché

- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 1 h 30 minutes



Ingrédients (pour 4 parts) :

- 200 g de riz
- 1 squash
- 1 boîte de lait de coco
- 600 g de mahi-mahi
- 1 oignon
- Des oignons verts

Préparation de la recette :

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Faire cuire le riz, couper le chapeau du squash et vider l'intérieur.
3. Eplucher et émincer l'oignon, couper le poisson en morceaux et le mélanger à l'oignon.
4. Verser le lait de coco dessus. Ajouter le riz, assaisonner et mélanger.
5. Mettre la farce dans le squash et remettre le chapeau.
6. Préparer le plat du four en mettant le squash dans du papier aluminium et de l'eau autour.
7. Enfourner le squash, au bout d'une heure, enlever le chapeau et mettre du fromage râpé et remettre au four 30 minutes à gratiner.

Bon appétit !

Recette réalisée par le CM1 de l'école Céline Teyssandier de Laubarède à Nouméa pour l'édition 2015.