

Légumes variés
Christophines farcies



55 min **20 min** **35 min** **0** **412**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour les christophines

4 Chouchou(s) (Chayote, Christophine)

Ingrédients pour la farce

100 g **Lardon(s)**
3 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
25 cl **Crème liquide (fleurette)**
10 tige(s) **Ciboulette**
50 g **Gruyère râpé**
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Cuisson des légumes

- 1 Laver les christophines et les fendre en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Enlever l'amande à l'intérieur, plonger les légumes dans une casserole d'eau bouillante salée.
- 3 Laisser cuire pendant 20 minutes sur feu moyen.
- 4 Vérifier la cuisson en y plantant la pointe d'un couteau : la chair doit être tendre mais pas trop molle.

Étape 2

Préparation de la farce

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Egoutter les christophines. Les évider à l'aide d'une cuillère à café, sans abîmer la peau.
- 3 Peler et hacher la gousse d'ail. Ciseler la ciboulette.
- 4 Tailler la chair en petits dés et la réserver dans un saladier. Ajouter les jaunes d'oeufs battus, la crème, les lardons, l'ail et la ciboulette.
- 5 Assaisonner de sel, poivre et muscade. Mélanger la préparation pour obtenir une farce homogène.

Remplir les coques évidées avec la farce. recouvrir de

- 6 gruyère râpé.
- 7 Disposer les christophines farcies dans un plat allant au four. Faire cuire au four pendant 15 minutes.
- 8 Servir chaud, en entrée ou en accompagnement.