



Ghapama

Ce plat traditionnel arménien à la citrouille symbolise « une vie douce » et est couramment cuisiné et servi lors des célébrations familiales, y compris le Nouvel An.

Donne 6 portions

Ingrédients

1 petite citrouille (environ 7 lb)
1 tasse de riz
2,5 oz d'amandes, hachées
1,5 oz d'abricots secs, hachés
3 oz de pruneaux, hachés
1,5 oz de raisins secs
4 c. à soupe de beurre non salé
½ c. à thé de sel
1/2 c. à thé de cannelle
2 c. à soupe de miel
Beurre et miel supplémentaires, pour la cuisson

Remarque :

Il existe différentes variantes de ghapama, mais elles sont généralement faites avec du riz, des fruits secs et des noix. N'hésitez pas à faire des substitutions selon vos goûts. Les suggestions comprennent des noix pour les amandes, ou des cerises séchées et des canneberges pour certains fruits secs.

Étapes

1. Coupez soigneusement le dessus de la citrouille. Gardez le couvercle. Déposer les graines et les matières fibreuses à l'intérieur.
2. Ajouter le riz dans une petite casserole avec du sel et 1 ½ tasse d'eau. Porter à mijoter et cuire jusqu'à tendreté (5 à 7 minutes).
3. Pendant que le riz cuit, préchauffer le four à 350°F.
4. Ajouter le riz cuit dans un bol et mélanger avec les amandes, les abricots, les pruneaux et les raisins secs. Incorporer la cannelle et le miel.
5. Faire fondre le beurre et ajouter au mélange. Remuer soigneusement.
6. Badigeonner l'intérieur de la citrouille de beurre et de miel. Transférer le mélange de riz dans la citrouille et couvrir avec le dessus réservé.
7. Cuire au four environ 75 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Pour vérifier la cuisson, insérez un couteau dans la citrouille. S'il entre en douceur, la citrouille est cuite.
8. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes. Trancher et savourer tel quel ou arrosée de miel supplémentaire.

Informations nutritionnelles

83 calories | 14,8 g glucides | 2,5 g lipides | 1 g gras saturés | 3 g fibres | 1,8 g protéines | 45 mg sodium | 5,4 g sucre

Source : www.aashpazi.com