



## Pain plat à la courge, à l'oignon et aux saucisses

Une pâte maison savoureuse garnie de courge sucrée, d'oignons caramélisés, de saucisse piquante et de fromage de chèvre crémeux pour un apéritif qui plaira assurément.

Donne 8 à 10 portions

### Ingrédients

Pour la pâte :

¾ tasse d'eau chaude  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de miel brut  
2 c. à thé de levure sèche active  
2 tasses de farine d'épeautre à grains entiers  
1 c. à thé de sel de mer

Pour la garniture :

6 c. à thé d'huile d'olive, divisée  
2 oignons blancs, tranchés  
1 courge musquée (environ 2 lb)  
½ c. à thé de poivre noir  
¼ c. à thé de sel de mer  
8 oz de saucisse de dinde, boyaux enlevés  
10 oz fromage de chèvre à pâte molle  
½ tasse de fromage mozzarella râpé  
1 c. à soupe de sauge fraîche hachée  
3 c. à soupe de pacanes non salées crues

### Étapes

1. Préparer la pâte : Dans un grand bol, mélanger l'eau, l'huile, le miel et la levure. Laisser reposer jusqu'à ce que le mélange soit moussant (10 minutes). À l'aide d'une cuillère en bois, incorporer la farine et le sel jusqu'à ce qu'une pâte hirsute se forme. Couvrir le bol d'une serviette et laisser lever dans un endroit chaud pendant 2 heures.
2. Pour la garniture : Dans une poêle, chauffer le tiers de l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et réduire le feu à moyen-doux. Cuire en remuant souvent pour empêcher les oignons de coller jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés (15 à 20 minutes).
3. Préchauffer le four à 400 °F. Coupez le cou de la courge (réserver le corps pour une autre utilisation). Décoller la peau. Couper en deux dans le sens de la longueur et couper chacune en demi-lunes de 0,6 cm d'épaisseur. Dans un bol moyen, mélanger la courge avec le tiers de l'huile, la moitié du poivre et le sel. Étaler sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin et cuire au four jusqu'à ce que les bords commencent à brunir (18 à 20 minutes).
4. Dans une poêle à feu moyen, faire cuire les saucisses en remuant et en les brisant jusqu'à ce qu'elles soient friables et qu'elles ne soient plus roses (5 à 7 minutes). Égoutter la graisse et réserver.
5. Dans un petit bol, mélanger le fromage de chèvre, la mozzarella, la sauge et la moitié restante du poivre.
6. Badigeonner la plaque de cuisson avec le reste d'huile. Diviser la pâte en 2 boules et, à l'aide de vos doigts, presser chacune en un ovale d'environ 10 cm x 30 cm. Disposer la pâte sur un papier parchemin préparé. Garnir chaque moitié du mélange d'oignons, de saucisse et de courge. Verser la moitié du mélange de fromage sur chacun. Cuire au four à mi-chemin jusqu'à ce que la croûte soit dorée (15 à 18 minutes). Garnir de pacanes avant de servir.

### Informations nutritionnelles

316 calories | 27 g glucides | 16 g lipides | 6 g gras saturés | 5 g fibres | 15 g protéines | 525 mg sodium | 4 g sucre

Source : [www.cleaneatingmag.com](http://www.cleaneatingmag.com)