

# QUE FAIRE AVEC...

## ... une courge Spaghetti ?



*Chair jaune pâle  
filamenteuse ressemblant  
à des spaghettis.  
Riche en fibres, pauvre  
en calories.*

*A décharner après  
cuisson.*

### Galettes de courge spaghetti

- ✿ Couper la courge en deux et ôter les pépins. Placer dans un plat allant au four et cuire 20 min à 180°C.
- ✿ Laisser refroidir complètement et gratter la chair à la fourchette. Assaisonner.
- ✿ Ajouter **un oeuf, une herbe aromatique** ciselée (ex : ciboulette), et **30 g de maïzena**. Mélanger.
- ✿ Préchauffer une poêle anti-adhésive huilée au papier absorbant. Y déposer la préparation en formant des tas (1 cuillère à soupe). Laisser cuire 5 min environ sur chaque face.
- ✿ Retourner plusieurs fois jusqu'à ce que la galette soit ferme.

\* \* \*

### Courge spaghetti farcie

- ✿ Couper la courge spaghetti en 2 dans la longueur et enlever les pépins.
- ✿ Saler, poivrer et mettre un peu de **beurre** avant d'enfourner à 180°C pendant 30 à 35 min.
- ✿ Préparer la farce: faire revenir **un oignon** émincé, rajouter **350 g de chair à saucisse, 150 g de poulet, une ou deux gousses d'ail**, sel, poivre et un peu de **concentré de tomate**. Passer le tout au mixeur.
- ✿ Sortir la courge du four, vérifier qu'elle est bien cuite en plantant un couteau dedans. Gratter délicatement l'intérieur à l'aide d'une fourchette: la chair forme de fines spaghettis. Mélanger avec la farce et regarnir les 2 demi- courges évidées. Ajouter **100 g de gruyère** et remettre à gratiner quelques minutes.

\* \* \*

### Courge spaghetti à la bolognaise (pour une courge de 1kg ; 4 personnes)

- ✿ Mettre la courge spaghetti entière dans un plat allant au four et la faire chauffer ainsi pendant 45 min à 200°C.
- ✿ Lorsque la courge est cuite, la sortir du four, et pendant qu'elle refroidit, préparer la sauce bolognaise. Faire chauffer un filet d'**huile d'olive** dans une sauteuse, ajouter **deux oignons** et **quatre gousses d'ail** émincés, puis **un cube de bouillon**. Laisser fondre et ajouter **350 g de bœuf hâché**. Bien mélanger. Une fois la viande cuite, ajouter **500 g de sauce tomate**. Laisser mijoter puis, en fin de cuisson, ajouter des **herbes de Provence**.
- ✿ Couper la courge en 2 dans le sens de la longueur. Avec un couteau, trancher autour des pépins au milieu, puis avec une cuillère, retirer la masse centrale. Ensuite, avec une fourchette, détacher la chair qui vient en forme de spaghettis... et la mettre dans la sauce.
- ✿ Bien mélanger et servir !

\* \* \*

## Courge spaghetti à la carbonara

- ✿ Faire cuire la **courge spaghetti** entière dans une grande casserole environ 1h, ou 30 min dans une cocotte-minute.
- ✿ Couper la courge en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et tirer la chair avec une fourchette. Laisser égoutter.
- ✿ Dans un wok ou une poêle, faire revenir **200 g de lardons** et **2 oignons**, mettre les spaghettis de courge et ajouter **25 cl de crème fraîche**. Saler et poivrer et enfin saupoudrer de **parmesan** (environ 100 g).

\* \* \*

## Gratin de courge spaghetti aux poireaux (pour une courge de 1,5 kg ; 6-8 personnes)

- ✿ Faire cuire la courge spaghetti à l'eau dans une grande marmite. Amener à ébullition puis saler l'eau. Laisser cuire environ 20 min ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la peau et la chair de la courge.
- ✿ Refroidir la courge en la trempant dans un bac d'eau froide (ceci permet de stopper la cuisson). La couper en deux. Enfin, retirer les graines puis la chair à l'aide d'une cuillère.
- ✿ Rincer puis couper les blancs et les verts de **500 g de poireaux** en lamelles. Faire fondre à la poêle dans un filet **d'huile d'olive** pendant 10 min. Mouiller avec 125 ml de **bouillon de poulet ou légume**. Faire évaporer les liquides sur feu doux. Les poireaux auront le temps de se ramollir.
- ✿ Ajouter la chair de courge spaghetti. Faire cuire en mélangeant constamment. Une fois les liquides évaporés, saupoudrer avec **une c-à-s de farine**. Mélanger en chauffant à feu doux. Retirer la poêle du feu. Incorporer **deux œufs** battus, du **sel**, du **poivre** et de la **noix muscade**. Ajouter **200 ml de lait** chaud et enfin, **100 g de fromage râpé**.
- ✿ Verser dans un plat à gratin et répartir **200 à 250 g de mozzarella** coupée en fines tranches. Parsemer de 4 à 6 c-à-s de **chapelure**.
- ✿ Enfourner à 210°C pendant 30 min ou jusqu'à ce qu'une petite croûte dorée se soit formée sur le dessus.

\* \* \*

## Chair de courge spaghetti poêlée au basilic et à la tomate

- ✿ Faire cuire la courge spaghetti à l'eau. Une fois cuite, la couper en deux. Retirer les graines puis la chair.
- ✿ Dans une poêle, faire revenir la chair avec un filet d'**huile d'olive**. Ajouter **deux c-à-s de concentré de tomates** et **2 à 4 c-à-s de soupe de basilic à l'huile** (ou le pesto de basilic). Faire revenir le mélange quelques minutes.
- ✿ Incorporer **50 à 200 g de fromage** (parmesan, pecorino, emmental...) et mélanger jusqu'à ce qu'il se soit bien incorporé à la chair de courge.
- ✿ Assaisonner et déguster chaud en accompagnement.

\* \* \*