

Courge Spaghetti farcie & gratinée



Recette [DooEat!](#) La santé se cuisine gourmande

La Courge Spaghetti fait partie de la famille des Cucurbitacées. C'est un légume d'été contrairement à ses camarades potimarron, citrouille et autre patisson...

Sa particularité est d'avoir une chair tout en filaments comme des spaghettis !



Ingrédients pour 2 à 3 personnes

1 courge spaghetti d'environ 1 kg (petit gabarit)

2 tomates mûres

6-8 tomates séchées

1 oignon

1 cuillère à soupe de pignons

Quelques copeaux de parmesan râpé

Crème liquide (ici de soja)

Herbes fraîches au choix (persil, basilic)

Sel, Poivre

Préparation

Mettre à frémir de l'eau dans un faitout avec une pincée de sel et un peu de bouillon en poudre (ou utilisez directement de l'Herbamare).

A frémissement, plonger la courge entière et laisser cuire à petit bouillon environ 30-40mn). Tester la cuisson avec la pointe d'un couteau, celle-ci doit s'enfoncer facilement mais ne pas trop attendre car si c'est trop mou la courge risque de casser !

La sortir et la laisser refroidir.

Dans une poêle, mettre un peu d'huile d'olive et y faire suer l'oignon préalablement épluché et émincé.

Couper les tomates en cubes et ajouter aux oignons une fois ceux-ci légèrement colorés, mélanger et faire suer puis baisser le feu.

Ajouter les pignons, le basilic, et les tomates séchées détaillées en petits morceaux.

Mélanger le tout toujours à feu doux.

Ajuster l'assaisonnement, poivrer.

Ajouter une bonne cuillère soupe de crème, mélanger délicatement et réserver.

Couper la courge en deux dans le sens de la longueur.

L'épépiner, puis vider la chair dans un récipient en prenant soin de ne pas casser les deux coques car elles vont servir de plats à gratin !

Mélanger la préparation initiale à la pulpe de courge spaghetti et garnir les deux coques.

Ajouter quelques copeaux de parmesan, quelques pignons, une tomate séchée pour la décoration et passer au four 15mn le temps de faire fondre le fromage et réchauffer un peu l'ensemble.

Déguster avec une salade !

ASTUCE ! On peut aussi imaginer cette recette avec de la viande hachée, du tofu en cubes, un œuf en plus pour les protéines...