

La courge spaghetti



Sa peau est moyennement dure et de couleur jaunâtre. Elle mesure de 20 à 35 cm de long et pèse près de 2kg. Elle porte bien son nom, la courge spaghetti, car quand on la coupe après la cuisson, on remarque que sa chair se défait en petits filaments semblables à des nouilles spaghettis. Ils sont de couleur jaune pâle et ont un goût sucré comme les courges d'été.

La courge contient des substances pouvant potentiellement aider à prévenir les maladies liées au vieillissement. Grâce à sa teneur en vitamine C, elle contribue à la santé des os, des dents, elle protège contre les infections, favorise l'absorption du fer des végétaux et accélère la cicatrisation.

Utilisation : elle se mange cuite, en substituant le spaghetti dans plusieurs recettes ou dans des soupes et ragoûts. Refroidie, on peut l'incorporer dans des salades arrosées de vinaigrette.

Valeur nutritive pour 100g	
Eau	92,3 %
Protéines	0,7 g
Matières grasses	0,3 g
Glucides	6,5 g
Fibres	1,4 g

Courge spaghetti aux oignons, tomates et olives

Portions : 4

Ingrédients :

- 1 courge spaghetti d'environ 1,4 kg (3 lb)
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 2 oignons, émincés
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerise entières
- 60 ml (1/4 tasse) d'olives et émincées
- 180 ml (3/4 tasse) de fromage feta coupé en dés
- 60 ml (1/4 tasse) de basilic frais, émincé
- Sel et poivre

Étapes :

- 1- Sur un plan de travail, piquer la courge à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette. Au four à micro-ondes à puissance maximale, cuire la courge de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre, en la retournant à plusieurs reprises pendant la cuisson. Laisser tiédir.
- 2- Couper la courge en deux et retirer les pépins à l'aide d'une cuillère. Effiloche la chair à l'aide d'une fourchette.
- 3- Dans un bol, mélanger la courge avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer. Réserver au chaud.
- 4- Entre-temps, dans une poêle, dorer les oignons dans le reste de l'huile. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter le bouillon, les tomates et les olives. Couvrir et laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient légèrement éclatées. Retirer du feu. Ajouter le fromage. Rectifier l'assaisonnement. Servir sur un lit de courge spaghetti et parsemer de basilic.

<http://www.ricardocuisine.com/recettes/4859-courge-spaghetti-aux-oignons-aux-tomates-et-aux-olives>

Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"

S'entraider et outiller
pour mieux manger



REGAL