



Partager | S'inspirer | Découvrir

Inspiration pour cuisiner la courge spaghetti



La courge spaghetti a un petit quelque chose d'intimidant. Je vous invite à voir les conseils inclus dans le courriel de nos fermiers préférés pour la faire cuire. Ci-dessous, vous trouverez mes deux recettes préférées de courge spaghetti. Rien que de les mettre à l'écrit me met l'eau à la bouche...

Recette préférée no 1 – Courge spaghetti à la saucisse

- Faire cuire la ou les courges. Gratter pour créer les filaments (les conserver dans la courge ou dans un plat allant au four)
- Faire sauter oignons et ail. Ajouter de la chair de grosses saucisses à votre goût et cuire en remuant.
- Ajouter des épinards, de la bette à carde ou du chou Kale hachés au mélange.
- Ajouter de la sauce tomate, du basilic et de l'origan. Saler et poivrer.
- Verser le mélange sur les filaments de courge.
- Couvrir avec le fromage de votre choix (mes préférés : Cantonnier de l'isle / Oka / Cheddar fort) et gratiner au four.
- Servir avec une belle salade verte ou une salade de concombres.

Recette préférée no 2 – Courge spaghetti crème et fines herbes

- Faire cuire la ou les courges. Gratter pour créer les filaments. Conserver.
- Faire sauter une échalote française ou un petit oignon finement haché. Ajouter une gousse d'ail hachée.
- Intégrer les filaments de courge, un peu de crème 15%, des fines herbes fraîches au choix (mon choix : un mélange de coriandre, persil et basilic), sel et poivre.
- Au moment de servir, ajouter des pignons de pin grillés ou des noisettes grillées et hachées grossièrement.
- Réchauffer et servir en accompagnement ou en plat principal, avec une viande grillée, un mijoté ou simplement une belle salade de tomates de jardin.

La courge spaghetti peut évidemment remplacer des nouilles ou du riz, mais on peut aussi l'intégrer à une soupe, dans une salade ou dans une recette de muffins!