

Comment utiliser

Courge Spaghetti :

Cucurbita pepo

Elle est originaire d'Amérique, comme beaucoup de courges. Elle était déjà cultivée par les peuples autochtones bien avant son arrivée en Europe au XVI^e siècle.

Elle s'est popularisée au XX^e siècle, notamment en États-Unis, pour son côté surprenant : une fois cuite, sa chair se détache en longs filaments qui ressemblent à des spaghetti... sans gluten et naturellement légers.

Cette courge possède une peau épaisse et très ferme lorsqu'elle est crue. Cette caractéristique lui sert naturellement de protection pendant sa croissance et surtout durant le stockage.

Astuces :

1

CUISSON JUSTE

Les filaments doivent se détacher facilement à la fourchette.

S'ils sont encore compacts, laisser encore 3-5min.

Trop cuit, ça devient mou et humide.

2

NUTRIMENTS

Riche en fibres
Faible en calories
Bonne source de vitamines notamment A et C

3

AVANT DE LA COUPER

Percer légèrement et la passer 3 à 5 minutes au micro-ondes ou la laisser 10 minutes dans un four tiède pour l'attendrir



Recette :

Courge au four



Ingrédients

1 courge spaghetti
100g lardons
40g fromage (gruyère, parmesan, ...)
Sel
Poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Rincez le courge, couper en 2 dans la longueur, ôter les graines, garnir avec les lardons. Mettre au four pendant 40min. Sortir la courge et gratter la chair à l'aide d'une fourchette. Parsemer de copeaux de fromage, saler, poivrer, déguster !

Variante

Mélanger la chair avec du pesto, de la sauce tomate. Selon vos goûts