

Spaghetti végétal

1 courge Spaghetti

Il faut cuire la courge spaghetti entière environ 45 minutes dans de l'eau salée ou à la vapeur. Ensuite, la laisser refroidir et la couper en deux dans le sens de la longueur. Oter les pépins et extraire les "spaghetti" à l'aide d'une fourchette. La pulpe se détache très facilement de la peau, qui devient dure après cuisson.

Courge spaghetti bolognaise

Spaghetti végétal	30 g de gruyère râpé
400 g de viande de boeuf hachée	Thym, laurier
5 à 6 tomates	Herbes de Provence
	Ail
	Sel, poivre

Faire un coulis de tomates avec les fruits frais, l'ail pilé, le thym, le laurier, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Faire mijoter pendant 30 minutes environ. Passer au moulin à légumes.

Ajouter la viande hachée au coulis. Laisser cuire 10 minutes. Verser la sauce sur les spaghetti cuits selon la recette de base (voir plus haut). Faire réchauffer le tout. Saupoudrer de gruyère et mélanger.

Spaghetti végétal façon Saint-Marthe

(Ferme St-Marthe BP 10 41700 Cour Cheverny)

Une belle courge spaghetti	ail, persil
Oignons, tomates	beurre, sel

Faire cuire la courge spaghetti soit à la vapeur, soit dans de l'eau salée pendant 20 minutes. Passer la courge à l'eau froide et la couper en deux dans le sens de la longueur. Retirer ensuite les pépins et l'écorce du légume qui se détache facilement de la pulpe. Faire revenir dans une poêle les oignons émincés dans du beurre. Y ajouter les tomates pelées et écrasées ainsi que la courge dont les lanières font se détacher et prendre la forme de spaghetti. Laisser cuire pendant une demi-heure avec de l'ail et du persil. Servir seule ou en accompagnement avec céréales ou viandes.

Spaghetti végétal au thon

Spaghetti végétal	200 g de thon au naturel
5-6 tomates	Sel, poivre
8 filets d'anchois conservés au sel	Laurier (1 feuille)
4 olives	Oignon
40 g de gruyère râpé	Ail
	Origan (facultatif)

Faire une sauce tomate avec les tomates fraîches (ou, à défaut, en boîte), les filets d'anchois pilés, l'oignon émincé, l'ail écrasé, la feuille de laurier et l'origan. Laisser cuire sur feu doux pendant une vingtaine de minutes. Passer au moulin à légumes (grille fine) afin d'ôter la peau et les graines des tomates. Si la préparation est très claire, la laisser réduire encore sur feu doux. On peut aussi, pour l'épaissir, faire cuire 1 ou 2 carottes en rondelles dans ce coulis et mixer finement. Ensuite, ajouter le thon émietté et les olives. Saler et poivrer.

Mêler les spaghetti à ce mélange et laisser mijoter encore une dizaine de minutes. Servir très chaud, éventuellement accompagné de gruyère râpé.

COURGE SPAGHETTI

Fruits de taille plus grosse, 2kg environs - la chair, jaune clair, peu parfumée, une fois cuite se délite comme des filaments - faire cuire à l'eau bouillante avec la peau - permet de confectionner des recettes de spaghetti, à la sauce tomate, à la crème

Leur bonne teneur en vitamines, leur facilité de stockage, leur capacité, en si peu de temps, de produire autant de fruits, sont des caractéristiques qui en disent long sur cet univers fascinant qui est celui des courges.

Les courges ont un apport énergétique modéré en calories. Presque toutes les vitamines y sont présentes et de ce fait elles assurent une alimentation bien équilibrée. Elles contiennent en moyen deux fois et demi la quantité de magnésium contenu dans le chocolat, une fois et demi le calcium contenu dans le fromage et un tiers de plus de fer que les lentilles.

La courge fait partie des féculents, c'est-à-dire les aliments qui apportent la ration de base, parmi lesquels on trouve les tubercules, les céréales et quelques fruits dont les courges. Autrement dit l'homme pourrait vivre en ne mangeant que des courges, ce qui n'est pas le cas pour la plupart des aliments de notre régime alimentaire.

Cuisinez-les tout simplement à la vapeur, accompagnées de viande ou de poisson en sauce, en salade, à la vinaigrette, ou bien suivez une des recettes proposées et vous serez agréablement surpris des possibilités culinaires qu'offre le monde des courges

*recettes extraites du livre « Trésors de courges et de potirons »
Bruno Defay, Edition Terre Vivante, Paris, 1995