



anou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Courge spaghetti bolognaise .



Ingrédients pour 1 personne :

- 1 oignon
 - 1/2 courge spaghetti (environ 600 g)
 - 125 g de viande hachée pur bœuf
 - 3 tomates
 - Basilic, cumin
 - Coulis de tomates
 - Parmigiano reggiano
 - Sel, poivre
-
- Porter à ébullition un faitout rempli d'eau salée
 - Y déposer la courge préalablement lavée et égrainée
 - Cuire à l'étouffé (à couvert) pendant 30-35 minutes
 - Un couteau doit pouvoir facilement rentrer dans la peau
 - Dans une poêle chaude huilée, faire revenir l'oignon émincé, la viande hachée et les tomates
 - Ajouter le coulis de tomate et l'assaisonnement, mélanger le tout
 - Continuer la cuisson à couvert 15 minutes
 - Sortir et égoutter la courge, détacher les filaments à l'aide d'une fourchette et disposer dans une assiette
 - Verser dessus la préparation bolognaise et quelques fines lamelles de parmesan
 - Corriger l'assaisonnement

Conseils :

- Les pépins sont comestibles, dorer légèrement dans une poêle sans matière grasse ou au four
- Les pépins peuvent aussi être conservés en vue de prochaines plantations en mai
- La courge spaghetti à un goût de courgette, autant dire qu'il faut jouer sur l'assaisonnement
- La texture des spaghettis ressemble à la choucroute tant par les filaments que par la translucidité

