



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

