



La courge spaghetti

Sortons un instant des ornières glissantes de la sauce à spaghetti et utilisons notre mémoire olfactive pour créer des recettes inédites et délicieuses. Il y a soudain tout un univers de saveurs qui s'offre à nous.

Certes, la sauce tomate lui va à ravir, mais il y a beaucoup plus pour valoriser la courge spaghetti. Elle s'adapte à plusieurs styles de cuisines, de la cuisine méditerranéenne jusqu'à la japonaise en passant par l'indienne, la thaïlandaise, etc. La courge spaghetti est parfaite pour la préparation de salades chaudes ou tièdes aux vinaigrettes assez « punchées » soit acidulées, épicées ou piquantes. Vous pouvez en faire des entrées, des plats d'accompagnement ou de résistance végétariens ou omnivores, en y ajoutant la ou les protéines de votre choix.

Méthode de cuisson au four

Commencez par laver la courge et coupez-la en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les graines et assaisonnez (sel et poivre) l'intérieur si désiré. Mettez les moitiés de courge côtés coupés sur une plaque de cuisson garnie de papier-parachemin. Enfouissez le tout à 350°F (four préchauffé) et laissez cuire pendant environ 45 minutes. Laissez tiédir (hors du four) de 10 à 20 minutes. Pour défaire la chair en filaments : à l'aide d'une fourchette, grattez l'intérieur de la courge en commençant au centre. Si la chair vous semble détrempée, déposez-la dans une passoire pour l'égoutter. Donne entre 2 et 4 tasses (450 à 900 ml) de chair, parfois plus pour les plus grosses courges. Avant de servir, faites réchauffer la chair de courge à la vapeur, au four (à couvert) ou dans le four à micro-ondes.

N.B. Si vous utilisez une courge très fraîche (dont la peau n'a pas encore durci), coupez le temps de cuisson de moitié.

Vinaigrette chaude à la sauce soya

Une vinaigrette irrésistible sur les pâtes, les nouilles et bien sûr, sur la courge spa-

ghetti. On peut la rendre encore plus exotique en y ajoutant du gingembre finement râpé (3 à 5 ml), des flocons de piments (ou de la sauce piquante au goût), quelques gouttes d'huile de sésame, un peu de jus de lime ou de citron et pour les amateurs, de la coriandre fraîche hachée!

Ingrédients

- Huile d'olive, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Sauce soya japonaise (Kikkoman) ou tamaris, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Ail, une gousse râpée
- Poivre
- Épices (curcuma, poudre de cari, etc.) ou fines herbes séchées ou fraîches au choix

Préparation

Mélangez tous les ingrédients (sauf les herbes fraîches qui seront ajoutées après la cuisson). Pour atténuer la force de l'ail, faites chauffer la préparation très brièvement sur un feu moyen doux ou pendant 22 secondes au four à micro-ondes.

Concassé de tomates citronné

Un délicieux concassé que l'on mélange à des pâtes, des nouilles ou à de la courge spaghetti. Sublime avec du fromage romano, asiago ou parmesan râpé et pour les amateurs, des flocons de piments ou de la sauce piquante. Afin de ne pas faire sortir trop d'eau des tomates, il est préférable de saler la préparation juste avant de servir.

Ingrédients

- Tomate fraîche en petits dés, 1 moyenne soit environ 225 ml (1 tasse)
- Oignons verts, 1 ou 2 émincés
- Huile d'olive, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Ail, 1 à 3 gousses râpées
- Câpres, 15 ml



- Persil ou basilic haché, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Jus de citron, 15 ml
- Sucre ou sirop d'érable, de 3 à 5 ml (1/2 à 1 cuil. à thé) (facultatif)
- Sel et poivre au goût

Préparation

Mélangez tous les ingrédients, puis salez juste avant de servir.

Beurre à la sauge

Du beurre c'est bon, oui, mais pas trop souvent. Un petit mélange beurre/huile d'olive occasionnel, c'est déjà beaucoup mieux! La sauge fraîche peut être remplacée par du thym ou du romarin frais. N'oubliez pas que ce ne sont pas des herbes de finition et qu'elles requièrent un peu de cuisson.

Ingrédients

- Beurre, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Huile d'olive, 30 ml
- Ail, 1 à 3 gousses râpées (facultatifs)
- Sage fraîche hachée finement, 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Sel et poivre au goût (omettre le sel si le beurre est salé)

Préparation

Dans une petite poêle à frire, faites chauffer l'huile (feu moyen doux) et faites-y revenir l'ail et la sauge pendant environ 1 minute. Servir aussitôt.

Bon appétit!