



Courge spaghetti

Bienfaits

Étant une courge d'hiver, la pelure de la courge spaghetti n'est pas comestible. Ce légume contient une très grande quantité de bêta-carotènes qui offrent à l'organisme de bonnes doses de vitamines A et d'antioxydants. Il est aussi riche en lutéines et zéaxanthines, molécules bonnes pour la santé de l'œil. Les courges d'hiver sont aussi une bonne source de cucurbitacines qui, selon certaines études, aideraient à protéger les cellules du foie.

Préparation

La courge spaghetti doit être cuite au four pendant plusieurs minutes. Quelques gouttes d'huile d'olive peuvent être étendues sur sa surface.



Recette - Courge spaghetti aux tomates et aux olives

Portions : 4 Préparation : 20 minutes Cuisson : 1 heure



Ingrédients

- 1 courge spaghetti d'environ 3 l.
- ¼ de tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 2 oignons émincés
- 1 gousse d'ail hachée finement
- ½ tasse (125 ml) de bouillon de poulet
- 2 tasses (500 ml) de tomates cerise tranchées en deux
- ¼ de tasse (60 ml) d'olives noires ou vertes complètes ou émincées
- ¾ de tasse (180 ml) de fromage feta en dés
- ¼ de tasse (60 ml) de basilic frais ciselé
- Sel et poivre au goût

Étapes

- 1- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 C (375 F).
- 2- Couper la courge en deux sur la longueur et retirer les graines. Saler et poivrer. Placer sur une plaque, partie coupée vers le bas, et cuire de 40 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que la courge soit tendre à la pointe d'un couteau.
- 3- Après une vingtaine minutes de cuisson, dans une poêle, dorer les oignons avec 2 c. à soupe d'huile. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter le bouillon, les tomates et les olives. Couvrir et laisser mijoter environ 5 minutes. Retirer du feu et ajouter le fromage et le basilic.
- 4- Retirer les courges du four. Effiloche la chair à l'aide d'une fourchette et la mettre dans un bol. Ajouter le reste d'huile d'olive. Saler, poivrer et bien mélanger.
- 5- Servir dans les assiettes la courge, puis la garniture et savourer.

Sources :

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge_nu

<http://www.extenso.org/article/les-bienfaits-des-courges/>

<http://www.ricardocuisine.com/recettes/4859-courge-spaghetti-aux-oignons-aux-tomates-et-aux-olives>