



COURGE SPAGHETTI FARCIE AUX LEGUMES ET AU CHÈVRE

Le plus long sera de cuire la courge spaghetti ! Mais en l'anticipant, cette recette devient plutôt rapide, saine et délicieuse :)



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 courge spaghetti
- 1 beau poireau
- 250g de champignons
- 1 belle carotte
- 100g de crème (animale ou végétale)
- 100g de chèvre moelleux
- Quelques graines de courge ou noix décortiquées

Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

- A l'aide d'un grand couteau, **force et prudence**, couper la courge spaghetti en 2
- Retirer les graines et poser les courges sur une plaque de four avant d'**enfourmer pour 40mn**

Pendant ce temps

- Émincer finement le poireau, transvaser dans un wok ou une sauteuse et commencer la cuisson à feu moyen avec un filet d'huile d'olive et un peu de sel.
- Émincer les champignons, les ajouter dans le wok et mélanger
- Émincer la carotte (râpée 5 sec vit 4,5 au Tm ou en julienne à la mandoline)
- L'ajouter au wok et mélanger

(les légumes doivent rester al denté)

- Ajouter 100g de crème, mélanger et éteindre le feu.

Quand la courge est cuite

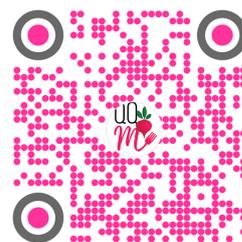
- Retirer la courge du four et **la laisser refroidir 10 à 15mn**
- Effiloche la chair de la courge avec une fourchette et ajouter la chair au contenu du wok
- Mélanger, goûter et rectifier l'assaisonnement.
- Garnir les coques de la préparation en intégrant du chèvre au milieu.
- Terminer par quelques morceaux de chèvre et parsemer de graines de courges (ou de noix)

A savoir :

La courge peut aussi être cuite à la vapeur, en cocotte ou dans le varoma du Thermomix, au dessus d'un potage par exemple ;)

zéro gaspi

Ne jetez pas les graines, et faites les dorer au four 20 mn avec un peu de sel, des épices et une cuillère d'huile (voir vidéo)



La vidéo de cette recette est disponible sur ma chaîne Youtube "Qu'est ce Qu'on mange ?"

