

Courge spaghetti



Aussi connue en tant que « spaghetti végétal », la courge spaghetti, n'est ni comme les courgettes ni comme les courges d'hiver. Une fois cuite ou bouillie, l'intérieur de cet étrange légume forme des filaments de la taille et la forme de spaghettis, mais avec un léger croquant, une texture délicieuse. La saveur est onctueuse et légèrement sucrée.

Valeurs nutritives

En plus d'être très peu calorique, la courge spaghetti contient du potassium, de la vitamine C. Elle fait partie des aliments contenant des substances pouvant potentiellement aider à prévenir les maladies liées au vieillissement.

Conservation

La courge spaghetti se conserve quelques semaines dans un endroit frais, sec et bien ventilé. Les fruits meurtris ne se conservent pas.

Consommation

Vous pouvez la servir nappée de sauce tomate et de fromage, à la façon du spaghetti régulier, ou vous pouvez la servir en casserole. Elle peut aussi être simplement assaisonnée de beurre, d'huile d'olive, d'ail et de fromage parmesan, de persil et de basilic.

Recette Casserole de courge spaghetti (4-6 portions)

Préparation : 1 ½ heure

- 1 courge spaghetti d'environ 20 cm
- 1 t. oignon haché
- 2 gousses d'ail de grosseur moyenne écrasées
- 2 tomates fraîches (moyennes)
- ½ lb de champignons frais tranchés
- ½ c. thé origan
- sel et poivre
- 1 t. fromage cottage ou ricotta
- 1 t. mozzarella râpé
- ¼ t. persil fraîchement haché
- 1 c. thé basilic
- Pincée de thym
- 1 t. petites miettes de pain
- Beurre pour faire sauter
- Parmesan pour garnir

Préchauffer le four à 375 °.

Trancher la courge en deux sur le sens de la longueur et enlever les graines. Cuire face vers le bas sur une plaque beurrée à 375 ° pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit facilement transpercée par une fourchette. Laisser refroidir jusqu'à ce qu'elle soit manipulable, puis vider l'intérieur.

Pendant que la courge cuit, faire revenir les oignons et l'ail avec le sel et poivre, les champignons et les herbes. Lorsque les oignons sont tendres, ajouter les tomates fraîchement coupées. Cuire jusqu'à ce que la plupart du liquide se soit évaporé.

Mélanger tous les ingrédients. Verser dans une casserole beurrée de 2 litres. Garnir avec beaucoup de parmesan râpé. Cuire à découvert à 375° pendant environ 40 minutes.

Source: Moosewood cookbook

Spaghetti squash

Also known as « vegetable spaghetti », this squash is not like zucchini, nor is it like winter squash. Once baked or boiled, the insides of this strange vegetable are strand-like : the size and shape of spaghetti, but with a slightly crunchy, delightful texture. The flavour is buttery and slightly sweet.

Nutrition facts

In addition to being low in calories, spaghetti squash contains potassium and vitamin C. It is amongst the foods containing substances that could potentially help prevent age-related diseases.

Preservation

Spaghetti squash can be preserved for a few weeks in a cool, dry, well ventilated area. Bruised fruits cannot be preserved.

Consumption

You can serve it topped with tomato sauce and cheese, as you would regular spaghetti (it isn't starchy!) – or, you can build a casserole. It can also simply be seasoned with butter, olive oil, garlic and parmesan cheese, parsley and basil.

Recipe Spaghetti Squash Casserole (4-6 servings)

1 ½ hours to prepare

- 1 8-inch spaghetti squash
- 1 c. chopped onion
- 2 medium cloves crushed garlic
- 2 fresh tomatoes (medium-sized)
- ½ lb. fresh, sliced mushrooms
- ½ tsp. oregano
- salt and pepper
- 1 c. cottage cheese or ricotta cheese
- 1 c. grated mozzarella
- ¼ c. freshly-chopped parsley
- 1 tsp. basil
- dash of thyme
- 1 c. fine bread crumbs
- Butter for sauté
- Parmesan for the top

Preheat oven to 375°.

Slice the squash in half lengthwise and scoop out the seeds. Bake it, face-down, on a buttered tray at 375° for about 30 minutes, or until easily pierced by a fork. Cool until handleable. Scoot out insides.

While the squash bakes, sauté the onions and garlic with salt, pepper, mushrooms and herbs. When onions are soft, add freshly-chopped tomatoes. Cook until most of the liquid evaporates.

Combine all ingredients. Pour into buttered 2-quart casserole. Top with lots of grated parmesan. Bake at 375°, uncovered, about 40 minutes.

Source : Moosewood cookbook