

COURGE SPAGHETTI AU PESTO ÉPINARDS

Un végétal à ne pas manquer car on peut imaginer toutes les recettes classiques de spaghettis avec cette courge de saveur neutre (comme les pâtes), mais très pauvre en calories et riche en fibres.

COURGE SPAGHETTI

1 grosse courge spaghetti
2 càs huile d'olive
6 càs graines de sésame

PESTO AUX ÉPINARDS

150 gr épinards
100 gr noix de cajou
2 gousses ail

1 citron (jus)
4 càs tamari
poivre



🕒 30 minutes
👤 1 heure (four)
🍴 6 portions

COURGE SPAGHETTI



1. Laver et frotter la peau de la courge



2. Couper en 2, vider les graines et déposer sur la plaque du four à 190° pendant 1 bonne heure



3. Après cuisson laisser refroidir avant de manipuler



4. Récupérer la chair avec une fourchette car elle se détache en filaments d'où le nom 'spaghetti'



5. Vider les filaments de la courge dans un grand saladier car le volume obtenu est très important. A ce moment il faut réserver le saladier, et préparer le pesto (voir ci-après). Le pesto prêt, passer à l'étape suivante (numéro 6)



6. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle



7. Plonger la courge sur l'huile chaude et préparer sel et graines de sésame. On pourra répéter l'opération au moins une fois en raison de l'importante quantité



8. Saler et parsemer de graines



9. Ce chauffage rapide doit se faire juste avant le repas, ou le plat devra se maintenir couvert dans un endroit chaud (four à 60 ° par exemple)



10. Déposer les spaghettis de courge chaude dans l'assiette



11. Napper de pesto aux épinards



12. Mélanger



13. Ou bien, mélanger le pesto directement dans la poêle



14. Les spaghettis de courge seront déjà verts au moment du dressage



15. Servir chaud



16. Rajouter quelques graines de sésame au moment de servir

PESTO AUX ÉPINARDS



17. Mixer les noix de cajou



18. Retirer la poudre de cajou dans un saladier



19. Plonger les épinards dans de l'eau bouillante et les retirer tout de suite sans cuisson, car l'opération sert seulement à ramollir les feuilles. Égoutter et presser



20. Mettre les feuilles dans le mixeur pour obtenir une purée d'épinards



21. Râper des gousses d'ail qui seront remixées par la suite



22. Rajouter la poudre de cajou



23. Ajouter du tamari ou du sel



24. Ajouter le poivre (ou autre épice)



25. Ajouter le jus d'un citron pour donner un peu d'acidité et bien mixer le tout



26. Verser la crème de pesto dans un bol avant utilisation sur les spaghettis de courge