

Courge spaghetti gratinée



Découvrez notre délicieuse recette de courge spaghetti gratinée. Ce plat alléchant marie la douceur naturelle de la courge spaghetti avec un fromage fondu savoureux, créant un gratin satisfaisant et plein de saveurs qui vous donnera envie d'en reprendre. Idéal après l'entraînement !

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 480

Lipides 25

Glucides 35

Fibres 9

Protéines 35

Ingrédients

- 1 petite courge spaghetti
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 oignon en dés
- Environ 1/2 brocoli
- 1/2 tasse (125 ml) de champignons tranchés
- 3/4 de tasse (175 ml) de poivron vert coupés en dés

- Environ 12 olives tranchées (vertes ou noires)
- 1/2 bloc (250g) de tofu ou tempeh coupé en cubes (vous pouvez aussi mettre du poulet ou encore des crevettes cuites)
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de chili
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de paprika fumé
- 1 c. à thé (5 ml) d'herbes séchées (basilic, origan, thym, romarin etc.)
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
- Sel et Poivre au goût
- Fromage pour gratiner (optionnel)

Préparation

1. Préchauffer le four à broil.
2. Faire des petites fentes dans la courge et faire cuire au micro-ondes 2 minutes pour la ramollir.
3. Couper la courge en deux dans le sens de la longueur et la remettre au micro-ondes environ 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la chair de la courge s'effiloche avec une fourchette (commencer par 1 à 2 minutes et vérifier avant de la remettre au micro-ondes pour 2 autres minutes).
4. Dans une poêle antiadhésive, faire revenir l'ail et l'oignon dans 5 ml d'huile à feu moyen pendant deux minutes à feu moyen. Ajouter les légumes, le tofu et les épices et cuire environ 7 minutes en remuant de temps en temps.
5. Saler et poivrer et retirer du feu.
6. Effiloche à l'aide d'une fourchette la courge spaghetti et transférer le contenu dans un grand bol.
7. Ajouter la moutarde de Dijon, le tofu et les légumes cuits à la courge effilochée et mélanger.
8. Remplir les moitiés de courges spaghetti de toute la préparation.
9. Saupoudrer le fromage râpé sur la courge et cuire au four de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement grillé.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux