



## LES COURGES LA COURGE SPAGHETTI

Vous l'avez trouvé sur un marché au début de l'automne et vous l'avez emmené avec vous dans votre panier parce qu'elle est belle et qu'après tout vous ne connaissez pas . Votre neveu vous a déclaré que "ça doit sécher comme les coloquintes et qu'il en fera un ballon de rugby sur son étagère pour épater les copains . Laissez dire c'est très bon ... et régime car avec un beau volume il n'y a presque pas de calories ni de sucre et pas de gras : "Komekidiré" le "top" pour les "régimeux"

**INGRÉDIENTS** donc des courges spaghetti et c'est tout

### MÉTHODE

Fendre **juste la peau** de votre courge (c'est dur mais ça marche assez bien avec un couteau-scie) tout le tour en passant par la queue et la trace de l'attache de la fleur de l'autre côté . Pourquoi ? pour qu'elle n'éclate pas à la pré-cuisson

#### METHODE ULTRA RAPIDE

Enfermez là dans un sac de plastique (ou du papier cuisson ) et au FAO de LVC . Vous pouvez facilement vérifier la cuisson avec une brochette de bois que vous faites passer par votre découpe jusqu'au coeur de la courge . Elle est cuite ? avec vos "gants froids pour mains chaudes" de LVC vous la sortez sur un plat creux

#### METHODE CLASSIQUE

Même technique de découpage et cuisson entière dans le panier de votre cocotte minute pour quelques minutes : attention ça cuit très très vite

Finissez alors d'ouvrir le fruit en deux morceaux . Enlevez les pépins et leurs filaments du coeur de la courge avec une cuillère par exemple .



Ensuite avec une fourchette "étirez" la chair avec les brins d'une fourchette doucement jusqu'à la peau . Vous obtenez des "spaghetti" végétaux on ne peut plus "régime"!



T.S.V.P -->

NB : Si vous ne crevez pas la peau , vous aurez deux “coupes” ovales vides . Celles-ci pourront vous servir pour une présentation très belle de votre plat terminé .

Par exemple vous assaisonnerez vos spaghettis avec une sauce béchamel ou une sauce tomate et avec un puis un peu de fromage râpé ou de votre chapelure à vous et un passage au four

Pensez à caller avec du gros sel ou des morceaux de carrelage si nécessaire dans la lèche-frite pour les gratiner sous le grill du four . Et c’est non seulement beau mais bon et “régime” !!!

### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Pour la choisir ?? Bien lourde et sans “accros” car ainsi elle se gardera mieux dans un endroit frais et sec pendant plusieurs semaines

### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

pour les “sans gluten” YENAPA

Pour les “sans gras”YENAPA

Pour les “sans sel” YENAPA

pour les “sans sucre” YENATRÉPEU donc

pour une fois c’est presque parfait pour tous  
aussi pour une fois

**ON FE CA KOI KON VEU AVÉ CA KOI KON A**

NB : Voyez les recettes de LVC :

courge spaghetti et echine tomatee  
ou gratin de tessou etcourge spaghetti

et essayez vos spaghetti froids en salade avec tomates et une bonne sauce légère de LVC