



Chers adhérents,

Cette semaine dans les paniers, encore un peu de légumes d'été dont la tripotée décroît normalement. Et pour avancer doucement dans l'automne qui se laisse désirer, il y aura derechef une courge, et cette fois ce sera la courge spaghetti !

Vous pourrez surprendre petits et grands en cuisinant cette courge et en l'accommodant de la même manière que vous le feriez avec de vrais spaghettis.

Faible en calories et riche en vitamines C, la courge spaghetti a également des vertus antioxydantes reconnues.

A noter enfin que les **graines de courges spaghetti sont parfaitement comestibles** et, une fois séchées, seront parfaites en salade ou simplement salées pour l'apéritif.

Quelques Conseils pour préparer la courge spaghetti :

Cuisson , deux méthodes possibles :

- a) Au four : Enlever une fine tranche côté pédoncule, poser la courge sur cette face pour la couper plus facilement en deux dans la longueur. Oter les graines, enfourner dans un four préchauffé à 180 °, 40 mn.
- b) Entière dans de l'eau frémissante 1 heure.

Une fois la courge cuite, détacher la chair à la fourchette pour récupérer les « spaghettis ».

Utiliser avec n'importe quelle recette qui nécessite des pâtes.

Recettes :

- Mélanger les « spaghettis » avec crème épaisse, sel, poivre curry. Mettre dans un plat à gratin, saupoudrer de gruyère et gratiner au four.
- La courge spaghetti peut être râpée crue et servie comme le céleri rave en sauce rémoulade.

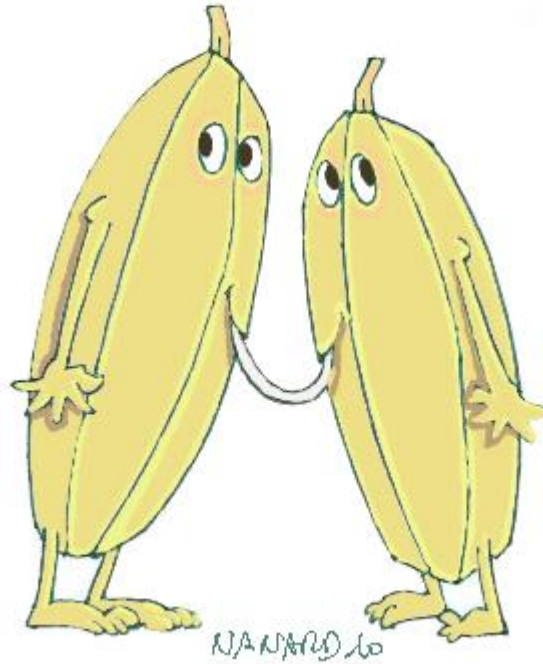
Gratin à la courge spaghetti (On peut aussi préparer ces spaghettis à la bolognaise, carbonara...)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 courge spaghetti de taille moyenne
- Un petit bocal de coulis de tomate
- 125 gr de champignons de Paris
- 100 gr de mozzarella
- 100 gr de Parmesan
- Persil.

- Préchauffez votre four Th.6.
- Coupez la courge spaghetti en deux dans le sens de la longueur. A l'aide d'une cuillère, enlevez les graines.
- Déposez les courges côté peau sur une plaque allant au four. Enfournez une heure. (elle peut aussi se cuire à l'eau entière 40 mn)
- A l'aide d'une fourchette, enlever les spaghettis.
- Pendant le temps de cuisson, préparez les champignons de Paris, râpez la mozzarella et le parmesan.
- Disposez les spaghettis dans le fond d'un plat à gratin. Versez dessus le coulis de tomates.
- Faites une couche de champignons de Paris puis de mozzarella. - Saupoudrez de parmesan.
- Faites gratiner à four très chaud. Décorez de persil.

Les courges "spaghetti" rejoignent
"la belle et le clochard"



Vos dévoués producteurs vous souhaitent un très agréable week-end !



Gilles et Nathalie