

# COURGE, le spaghetti végétal !



- Fruit d'une plante potagère originaire d'Amérique du Nord ou d'Amérique centrale; son histoire demeure nébuleuse. Elle se distingue des autres courges par sa chair qui ressemble à du spaghetti lorsqu'on la sépare avec une fourchette après la cuisson. La courge spaghetti (Cucurbita pepo, Cucurbitacées) mesure de 20 à 35 cm de long et pèse environ 2 kg. Sa peau blanchâtre ou jaunâtre est lisse et moyennement dure. Sa chair d'un jaune très pâle, tirant parfois sur le vert, a une saveur comparable à celle des courges d'été. Il existe une variété à peau et à chair orange, nommé « oranghetti » qui est plus riche en carotène (vitamine A).
- La courge spaghetti se conserve à l'abri du froid, de la chaleur et de la lumière. Elle peut se garder jusqu'à 4 mois si elle est en bonne condition et si la température se situe entre 13°C et 19°C. Laisser la partie de la tige qui reliait la courge à la plante et enlever toute trace de terre.
- La courge spaghetti contient du potassium, de la vitamine C et de l'acide pantothénique.
- Cru ou très légèrement cuit puis râpé et servi comme le [céleri-rave](#) en sauce rémoulade ou assaisonné de [vinaigrette](#) ; cuit puis préparée comme on le ferait avec des pâtes : risolé au [beurre](#), ou assaisonné d'[huile](#) d'olive, d'[ail](#) et de fromage parmesan, ou encore de [persil](#) et de [basilic](#), ou accompagné d'une sauce [tomate](#), de palourdes, de moules, etc.

## *Courge spaghetti au parmesan*

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 40 minutes

Portions: 4

- 1 courge spaghetti moyenne
- 1/3 tasse de beurre
- 3 c. à soupe de fines herbes mélangées (persil, ciboulette, origan ou autres)
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 échalote hachée
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1/2 tasse de parmesan râpé
- sel et poivre au goût

Préchauffer le four à 350°F (180°C). Couper la courge en deux sur la longueur et enlever les graines. Dans un plat allant au four, placer les moitiés de courge, face ouverte vers le bas. Mettre un peu d'eau froide dans le plat et cuire

environ 40 minutes, jusqu'à tendreté. Dans un robot culinaire, mettre le beurre, les herbes, l'ail, l'échalote, et le jus de citron et mixer jusqu'à consistance onctueuse. Saler et poivrer.

Une fois la courge cuite, couper une fine tranche sur le dessous pour que les moitiés soient stables une fois posées sur une assiette chaude. Avec une fourchette, grattez légèrement l'intérieur de la courge.

Verser un peu de beurre d'herbes et saupoudrer de parmesan.

Servir le reste du beurre à part, pour que chacun se resserve à mesure qu'ils mangent une couche de courge.