

Courge spaghetti à la sauce aux olives provençale

Nadia Paprikas et Tramier vous présentent une variante aux traditionnelles pâtes à la bolonaise dans cette recette haute en couleur ! Découvrez la **courge spaghetti**, un légume encore peu connu mais délicieux, dans notre vidéo ☐

- 2 pers.
- 15 Min.
- 20 Min.

Ingrédients

- 1 courge spaghetti (1,5 kg environ)
- 1 pot de Sauce aux Olives à la provençale maison
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra BIO Tramier
- 1 oignon
- 2 escalopes de poulet
- 40 g de parmesan
- Sel, poivre

Préparation

Epluchez l'oignon et coupez-le en dés.

Faites revenir les dés d'oignon dans 1 cuillère à soupe d'**huile d'olive** jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.

Ajoutez la **sauce aux olives provençale** et laissez mijoter 2 minutes.

Salez et poivrez les escalopes de poulet et faites-les dorer dans l'**huile d'olive** restante.

Après cuisson, Coupez les escalopes en dés et ajoutez-les à la **sauce aux olives**. Mélangez.

Percez la **courge** de quelques incisions à l'aide d'un couteau. Posez-la entière dans le four à micro-ondes puis faites-la cuire 10 à 15 minutes à intensité moyenne. Plantez la pointe d'un couteau dans la courge : arrêter la cuisson lorsque le couteau pénètre facilement.

Quand elle est cuite, coupez-la en deux dans la longueur. Ôtez les graines et les fibres centrales à l'aide d'une cuillère et de ciseaux.

Avec une fourchette, raclez l'intérieur de la courge. La chair se détache très facilement en formant d'étonnants filaments fermes, semblables à des spaghettis. Laissez-les égoutter.

Dressez la **courge spaghetti** dans des assiettes, versez dessus la **sauce aux olives** et au poulet.

Saupoudrez de parmesan râpé et dégustez.

Autres cuissons de la courge

A l'eau : Cuisez la **courge spaghetti** à l'eau bouillante salée (environ 30 à 40 minutes) ou à l'auto-cuiseur (avec un fond d'eau

; 15 minutes environ en fonction de la taille de la courge).

Au four : coupez la **courge** en deux dans le sens de la longueur, badigeonnez-la d'un peu d'huile d'olive pour éviter que la chair se dessèche trop en surface, et posez-la sur une grille du four, face bombée vers le bas (environ 35 minutes à 180°C). Vous pouvez aussi la cuire entière si vous le souhaitez, mais perforez-la au préalable de plusieurs trous pour permettre à la vapeur d'eau de s'échapper.