



<http://www.securitealimentairelaval.org/projets/index.html>

## LE SAVIEZ-VOUS ?

## En vedette: La courge spaghetti



La courge spaghetti est le fruit d'une plante potagère dont l'origine proviendrait d'Amérique du Nord ou d'Amérique centrale. Cette courge doit son nom au fait que sa chair ressemble à des spaghettis une fois cuite. La courge spaghetti remplace merveilleusement les spaghettis dans les recettes dont il est l'aliment principal. Pour une cuisson **au four**, entière, on fait quelques incisions dans la pelure et on la met à cuire pendant une heure à une heure et demie au four à 180 °C (350 °F). On procède de la même façon pour la cuire en moitié. Elle ne demande alors que 30 à 45 minutes en retournant les moitiés à mi-cuisson. Choisissez une courge spaghetti ferme et exempte de meurtrissures.

## Trucs et conseils

On peut aussi la cuire aux **micro-ondes**. On coupe alors la courge spaghetti en deux, sans la peler. On enlève les graines et on dépose les moitiés de courge, côté chair ou côté plat dans un plat en pyrex avec un peu d'eau. On fait cuire à puissance maximale pendant 12 à 15 minutes. On peut aussi faire **bouillir** la courge spaghetti entière pendant environ 45 minutes ou coupée en gros morceaux grossiers pendant 20 minutes. Peu importe comment on la cuit, il est essentiel de ne pas trop cuire la courge spaghetti pour ne pas en altérer le goût et pour que ses filaments conservent une texture intéressante.

Une fois cuite, on détache à la fourchette ses filaments qui ressemblent à des pâtes spaghetti. Après avoir bien égoutté ces spaghettis, on peut les utiliser avec n'importe quelle recette de sauce pour pâtes alimentaires ! Il faut conserver la courge spaghetti entière dans un endroit sec et sombre en s'assurant d'enlever toute trace de terre. Cuite, elle se conserve bien au réfrigérateur.

## LA RECETTE FACILE

### Courge spaghetti sauce tomate

### Ingrédients

- ◆ 1 courge spaghetti, coupée en 2
- ◆ 45 ml (3 c. à soupe) d'huile
- ◆ 4 gousses d'ail, hachées
- ◆ 1 oignon ciselé
- ◆ Sel au goût
- ◆ 796 ml (28 oz) tomates en purée en conserve
- ◆ Garniture; fromage parmesan râpé

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un plat allant au four, déposer les demi-courges sur le côté coupé.
3. Faire cuire 30-40 minutes jusqu'à tendreté.
4. Enlever les graines et à l'aide d'une fourchette, séparer les filaments des courges pour faire des spaghettis.

**Pour la sauce :** faire chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon et l'ail haché, en brassant quelques minutes.

Ajouter les tomates et laisser mijoter 20 minutes jusqu'à épaississement. Assaisonner au goût.

Napper de sauce et parsemer de parmesan les courges.

**DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS À BON PRIX, LIVRÉS DANS VOTRE QUARTIER.**

Pour information: (450) 681-6164, [bbbblaval@benevolatlaval.qc.ca](mailto:bbbblaval@benevolatlaval.qc.ca)

François St-Amant, coordonnateur

**Date limite pour commander : mercredi 16 octobre 2013: 13h**

**Date de la prochaine livraison : mercredi 23 octobre 2013**





<http://www.securitealimentairelaval.org/projets/index.html>

## RECETTE DE LA SEMAINE

## Sauté de courge spaghetti

### Ingrédients (pour 2 portions)

- Huile d'olive ou végétale
  - 1 courge spaghetti, coupée en 2 sur la longueur, épépinée
  - 1/4 tasse de beurre ou margarine
  - 1 petit oignon, haché
  - 2 gousses d'ail hachées
- Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 350°F (175°C). Vaporiser d'huile une tôle à biscuits et y déposer les moitiés de courge, face coupée vers le bas; cuire au four 40 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit cuite mais encore croustillante. Laisser refroidir quelque peu.
2. Une fois la courge assez froide pour être manipulée, effiloche la chair à la fourchette; réserver.
3. Fondre le beurre dans une poêle à feu moyen. Y faire sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la chair de courge et cuire juste assez pour bien chauffer la courge. Assaisonner de sel et poivre.

Excellent en accompagnement; on peut y ajouter de la viande ou des légumineuses pour en faire un repas.

Bon appétit!

## Des produits de chez nous, à bon prix!

**Production du 08 octobre 2013**

### Contenu & Provenance

Fruit & Légumes	Provenance	Quantité / Boîte		
		Grande	Moyenne	Petite
<b>Fruit</b>				
Banane	Costa Rica	10	6	3
Orange	Afrique du sud	12	6	3
Pomme Mc Intosch	Ferme Les Petits Cailloux, Québec	12	6	3
<b>Légume</b>				
Chou-fleur	Les Jardins d'OKA, Québec	1	1	1
Courge spaghetti	Ferme d'Auteuil, Laval, Québec	1	1	1
Oignon jaune	Ferme d'Auteuil, Laval, Québec	4	2	1
Panais	Les Fermes O.C.M Inc. Québec	5	3	1
Persil	Hemmingford, Québec	1	1	1
Pomme de terre blanche ch	Guérin et Frères, St-Michel, Québec	8	3	2
Poivron doux vert	Coteau-Du-lac, Québec	5	2	1
Radis feuille	Les Jardins A. Guérin et fils, Sherrington, Québec	1	1	1
Tomate de vigne	Kingsville, Ontario	6	3	2

**Le contenu peut varier légèrement selon la disponibilité des produits.  
Cette liste est fournie à titre indicatif seulement.**

