

Spaghettis bolognaise revisités



Ingrédients pour 4 personnes :

1 courge de Siam
400 g de viande hachée (boeuf, lapin, veau, agneau... à votre imagination!)
8 tomates de bonne qualité
3 oignons
2 gousses d'ail
Herbes de Provence
1 noix de beurre
2 CS d' huile d'olive

Préparation :

Fendez la courge avec un très bon couteau.

Retirez les graines de la courge, et coupez-la en quartier.

Faites cuire vos quartiers de courge au cuit-vapeur pendant 35 min

(vous pouvez aussi opter pour une cuisson à l'eau bouillante salée:

quand vous piquez un couteau dans la chair de la courge et qu'il s'enfonce, elle est cuite!)

Pendant ce temps, dans un faitout faites revenir à feu vif les oignons et l'ail préalablement émincés dans le beurre et l'huile d'olive. Remuez régulièrement.

Ajoutez la viande et continuez de remuer, et après cinq minutes de cuisson, ajoutez les tomates coupées en morceau (il n'est pas nécessaire d'enlever la peau!).

Assaisonnez et parfumez d'herbes de Provence, couvrez puis baissez le feu.

Égouttez vos quartiers de courge, et après qu'ils aient un peu refroidi, retirez la chair à l'aide d'une fourchette: des spaghettis se forment!

Égouttez vos spaghettis de courge, puis ajoutez-les à la préparation bolognaise.

Faites revenir tout doucement le tout pendant 10 min.

HERBA-HUMANA et LES SOEURS FOURCHETTES
vous ont proposé cette recette
élaborée par Justine GOURBIERE