

Courge spaghetti farcie & gratinée aux champignons, feta & noix

Tout au début du printemps dernier, Lilie du [blog Les petits pois](#) avait posté [une recette](#) qui m'a presque fait regretter le début des beaux jours ensoleillés.

Une recette regroupant uniquement des ingrédients dont je suis friande : du [fromage](#), des [noix de Grenoble](#), et des légumes d'automne/hiver que j'apprécie beaucoup : des [champignons](#) de Paris & une courge.

Pas n'importe quelle courge.

Une courge spaghetti.

Il existe une quantité étonnante de variétés de courges. Vraiment.

Il y a quelques mois, j'ai acheté le livre [Le nouveau livre des courges de Prades & Renaud aux éditions Rustica](#), et je suis émerveillée devant tant de variétés.

On en trouve de toutes les formes, de toutes les couleurs, tout au long de l'année.

Les goûts, les textures diffèrent.

Bref : une explosion éclectique de saveurs, de découvertes.

Concernant la courge spaghetti : elle doit son nom au fait de la forme que prend sa chair une fois cuite, lorsqu'on l'évide.

Sa couleur jaune pâle à l'oranger pâle & sa forme en filaments rappelle la forme des spaghettis.



Ingrédients : (pour 2 personnes)

- 1 courge spaghetti (petite à moyenne)
- 2 cas d'huile d'olive
- 400 à 500 g de champignons de Paris (lavés & émincés)
- 180 g de feta
- 1 à 2 poignée de cerneaux de noix

Préparation :

1. Coupez en 2 la courge spaghetti dans le sens de la longueur, et retirez les graines à l'aide d'une cuillère.
2. Placez les 2 demi-courge dans un plat allant au four (en plexi par exemple), côté chair vers le haut. Faites cuire dans un four préchauffé à 170°C pendant 45 min à 1 heure.
(Pour savoir si la courge est cuite : plantez la pointe d'un couteau dans la chair, il doit s'enfoncer très facilement)
3. *(environ 15 minutes avant la fin de la cuisson de la courge)* Dans une grande poêle : faites revenir à feu doux les champignons de Paris lavés & émincés dans l'huile d'olive.
4. Lorsque la courge est cuite : retirez le plat du four. Et, à l'aide d'une cuillère à soupe, évidez la courge de sa chair qui se défait alors en forme de spaghettis. (gardez la peau pour la farcir)
5. Versez la chair-spaghetti aux champignons, dans votre poêle. Saler, remuer, et laisser revenir sur feu doux durant 5 minutes. Coupez le feu.
6. Emiettez la feta (dans un petit bol), et versez la sur les filaments de la courge & les champignons. Mélangez.
7. Farcir la peau évidée de la courge à l'aide du mélange champignons/chair/feta.
8. Parsemez de quelques cerneaux de noix. Remettez au four pendant 5 minutes.

Inutile de le faire un soir où vous rentrez tard et/ou fatigué : la longue préparation vous énervera sans doute plus qu'autre chose.

J'ai préparé ce plat un soir où j'avais du temps devant moi, où je n'étais pas fatiguée après une journée de travail.

J'ai pris beaucoup de plaisir à le cuisiner & le préparer.

C'est un plat qui **se cuisine lorsqu'on a du temps devant soi**, que ce soit pour soit (on gardera l'autre moitié de la courge pour le lendemain ou surlendemain), ou pour un repas à 2.

En goût, c'est un mélange de saveurs étonnant.

D'habitude, j'évite de mélanger trop de goûts : trop de saveurs différentes peuvent rapidement amener à une disharmonie gustative décevante, ou dégénérer en une saturation gustative.

Là, non. Les **notes** étaient **différentes**, mais se **combinaient subtilement**.

En texture : ni purée, ni pôtée de légumes, j'adore la texture & l'aspect de la chair de la courge en spaghetti.

Un **méli-mélo tendre** qui s'entremêlait avec des champignons, des morceaux de feta, le tout surmonté par le **côté croquant des noix**.

Recette de base du blog Les Petits Pois <http://lespetitspois.net>