

Courge en nid douillet avec ses haricots blancs

Ingrédients :

(pour 2 personnes)

- 1 petite courge spaghetti
- 60 à 100 gr d'haricots blancs de Vendée (prétrempés pendant 6 à 12h)
- 3 cas d'huile d'olive (de qualité – parfumée)
- 2 cac de graines de tournesol
- 2 cac d'aromates séchés (thym, origan, sarriette, basilic... j'ai choisi le thym)



Préparation :

La courge

1. Coupez votre courge en 2, et placez la dans un plat allant au four, chair vers le haut.
2. Faites cuire à 170°C pendant 35 à 50 minutes (selon sa taille, et la puissance de votre four).
Astuce : pour éviter que sa chair ne se dessèche de trop : vous pouvez verser quelques gouttes d'huile d'olive sur le dessus avant la cuisson, et placez une feuille de papier d'aluminium sur le dessus, la 1er moitié du temps de cuisson.
La courge est cuite lorsque la pointe d'un couteau s'enfonce facilement dans la chair.
3. À l'aide d'une cuillère à soupe, prélevez sa chair (oh, des spaghettis étranges...). Réservez

Les haricots

1. Faites cuire à feu doux, et à couvert les haricots (facultatif : ajoutez un bout d'algue kombu réhydratée).
2. Une fois cuits, égouttez-les, et rincez-les.

Finition

1. Dans une assiette, disposez les filaments de la courge spaghetti.
2. Au centre, versez les haricots.
3. Sur les haricots, versez un filet d'huile d'olive, saupoudrez de thym, et de quelques graines de tournesol.