

Courge spaghetti bolo (+ option VGL)

INGRÉDIENTS

- 1 courge spaghetti
- 2 + 2 cas d'huile d'olive
- 1 pot de purée de tomates (sauce tomate nature, sans aucun ajout - en magasin bio)
- 1 cac d'herbes de provence séchés (ou 1 cas fraîches)
- 200 à 250g de boeuf haché (deux variantes végétariennes sont proposées ci-dessous)
- Optionnel : parmesan

Préparation

- (1) Couper la courge en deux dans le sens de la longueur.
- (2) Retirer les grains avec une cuillère.
- (3) Badigeonnez la chair d'huile d'olive.
- (4) Cuire la courge (côté chair vers le dessus) pendant environ 1 heure (surveiller la chair) à 180°C.
- (5) Environ 20 minutes avant la fin de cuisson de la courge spaghetti, préparez la sauce :
- (6) Dans un petit casseroles à fond épais, verser les 2 cuillères à soupe restantes d'huile d'olive, et allumer le feu.
- (7) Une fois que le fond de la casserole est chaude : disposer la viande hachée (ou les simili) et faites les revenir jusqu'à ce que la viande soit presque cuite.
- (8) Verser la purée de tomates et les herbes de provence.
Laisser mijoter 15 minutes.
- (9) Une fois que la courge est prête : prélever sa chair à l'aide d'une fourchette.
- (10) Servir dans des assiettes en versant la sauce par dessus.
- (11) Parsemer de parmesan râpé.

Variantes

Car nous sommes tous différents (goûts, habitudes ou intolérances), voici quelques variantes :

- Concernant les **protéines** : on peut remplacer le boeuf haché par des protéines de soja texturées pour une option végétarienne. Ce produit reste très industriel (transformé), et doit être utilisé de manière épisodique. On peut également opter pour du tofu (découpé en cube et mariné) : une autre option végétarienne, plus saine et moins transformée !
- On peut également réaliser sa propre **sauce tomate** en utilisant des tomates fraîches et de saison, que l'on met en bocal en verre durant l'été (en prévision pour des recettes, de temps à autre, en hiver). Personnellement, je trouve que des bocaux de purée de tomates nature sont un bon compromis entre la qualité et l'effort fourni pour produire un produit de base. J'évite les sauces en bocaux qui contiennent trop d'ingrédients (sel, additifs, etc.).