

Courge spaghetti aux oignons, tomates, olives (parsemée de basilic ou coriandre !)



Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 courge spaghetti
- 60 ml d'huile d'olive
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 125 ml de bouillon de légumes
- 3 tomates
- une petite dizaine d'olives
- 80g de fromage râpé
- 1 branche de coriandre ou de basilic selon les goûts
- Sel et poivre



1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Recouvrir une plaque avec du papier cuisson.

2 Sur un plan de travail, couper la courge en deux sur la longueur et retirer les graines. Saler et poivrer. Placer sur la plaque, partie coupée vers le bas, et cuire 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que la courge soit tendre à la pointe d'un couteau. Laisser tiédir.

3 Effiloche la chair à l'aide d'une fourchette.

4 Dans un bol, mélanger la courge avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

5 Entre-temps, dans une poêle, dorer les oignons dans le reste de l'huile. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter le bouillon, les tomates et les olives. Couvrir et laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient légèrement éclatées. Retirer du feu. Ajouter le fromage. Rectifier l'assaisonnement.

6 Servir sur un lit de courge spaghetti et parsemer de basilic ou coriandre. C'est prêt !

