

SPAGHETTIS DE COURGE À LA TOMATE

*1 grosse courge spaghetti
30 g de levure maltée en paillettes
sel-poivre
huile d'olive
2 oignons hachés
600 g de coulis de tomates
origan*

Ouvrir la courge spaghetti en deux et ôter les graines. Faire chauffer une grande quantité d'eau salée. Mélanger la levure, du sel et du poivre à de l'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte. Verser cette pâte dans la courge et la refermer soigneusement en la ficelant.

Rissoler les oignons, ajouter les épices et le coulis et laisser mijoter pendant une heure.

Cuire la courge spaghetti pendant 30 à 40 minutes à l'eau bouillante (vérifier la cuisson, elle est terminée quand une aiguille s'y enfonce aisément).

Égoutter la courge, l'ouvrir délicatement et réserver le jus. Avec les dents d'une fourchette, racler la chair pour former des spaghettis et les placer au fur et à mesure sur le plat de service. Napper du jus réservé. Servir aussitôt, avec la sauce à la tomate.