

# Courge

## stripetti



Nouvelle courge  
« spaghetti rayée »

Belle à regarder...  
bonne à savourer!

# Courge

## stripetti

à la muscade et coriandre



4 portions • Préparation : 3 minutes • Cuisson : 45 minutes

- 1 courge stripetti\*  
(400 g de chair cuite)
- 10 ml (2 c. à thé) de beurre
- 1 pincée de muscade moulue
- 30 ml (2 c. à table) de coriandre fraîche hachée
- Sel et poivre noir moulu

Préchauffer le four à 120°C (250°F). Fendre la courge en deux sur la longueur et vider le centre à l'aide d'une cuillère. Placer les demi-courges à plat avec un peu d'eau sur une plaque à cuisson. Enfourner pendant 45 minutes. Retirer du four et laisser tempérer. Gratter l'intérieur de la courge à l'aide d'une fourchette afin de retirer la chair. Disposer la chair dans un bol et y faire fondre une noix de beurre. Ajouter la muscade, la coriandre et assaisonner au goût de sel et poivre.

\*La courge stripetti peut être remplacée par une courge spaghetti.

multiples utilisations...

- Servir la chair de la courge nappée de sauce à spaghetti et parsemer de fromage râpé.

- Ajouter du gingembre moulu, des zestes d'orange et un filet de sirop d'érable. Servir froid, en salade.

- Conserver les graines pour en faire une collation nutritive!

Laver les graines et les laisser sécher pendant quelques heures. Les enrober d'un peu d'huile d'olive et saupoudrer d'assaisonnement au chili. Étaler sur une plaque à cuisson et griller au four à 230°C (450°F) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Dans un endroit frais et sec (ex. : chambre froide), les courges stripetti et spaghetti peuvent se conserver jusqu'à six mois!

### Valeur nutritive

par 2/3 tasse de courge (85 g)

Teneur	% Valeur quotidienne
<b>Calories</b> 25	
<b>Lipides</b> 0,5 g	1 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 15 mg	1 %
<b>Glucides</b> 6 g	2 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 2 g	
<b>Protéines</b> 1 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	2 %
Calcium	2 %
Fer	2 %
Manganèse	6 %