



< retour

Fruits et légumes

Courge(s) spaghetti



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Concombre, courge, potiron...

Poids moyen : 1500g

Elle se distingue des autres courges par sa chair qui ressemble à du spaghetti lorsqu'on la sépare avec une fourchette après la cuisson. Sa peau blanchâtre ou jaunâtre est lisse et moyennement dure. Sa chair d'un jaune très pâle, tirant parfois sur le vert, a une saveur comparable à celle des courges d'été.

La chair de la courge spaghetti peut être mangée crue râpée et servie comme une rémoulade de céleri-rave.

VARIÉTÉS

La courge spaghetti mesure de 20 à 35 cm de long et pèse environ 2 kg.

COMMENT CHOISIR ?

La courge spaghetti s'achète dans toutes les grandes surfaces. Elle doit être lourde en main, ferme et ne pas être abîmée.

QUE FAIRE AVEC ?

La courge spaghetti peut remplacer le spaghetti dans la plupart des recettes, elle peut donc être nappée de diverses sauces pour pâtes. On peut aussi l'utiliser comme les autres courges, notamment dans les soupes et les ragoûts. Cuite et refroidie, on la met dans les salades ou on l'arrose de vinaigrette, ou de mayonnaise. On la consomme et on l'apprête souvent crue et râpée.

COMMENT PRÉPARER ?

On cuit la courge spaghetti au four ou à l'eau bouillante, en la laissant entière ou en la coupant en deux sur la longueur (enlever les graines logées dans la cavité centrale). Entière, la piquer à divers endroits; en moitié, placer la cavité sur le dessus. Plus la courge est mûre, plus le temps de cuisson est court. Si la courge est entière, prévoir près d'une heure de cuisson à 180 °C; si elle est coupée en moitiés, de 30 à 45 min.

Pour la cuisson par ébullition, cuire la courge de 30 à 45 min si elle est entière, et environ 20 min si elle est sectionnée. Vérifier la cuisson en piquant la courge entière (elle est prête lorsqu'elle est amollie) ou en vérifiant si la chair de la courge coupée se détache facilement en filaments. Essorer la chair quelques instants si elle contient trop d'eau. Éviter une cuisson trop longue, qui rend la chair fade et molle; celle-ci est meilleure lorsqu'elle est encore croustillante.

Si l'on désire cuire la courge spaghetti au four à micro-ondes, couper la courge en deux et retirer les graines, placer chaque demie dans une assiette, la cavité sur le dessus et recouvrir d'une pellicule de plastique en relevant un des coins. Cuire chaque courge séparément à intensité élevée de 6 à 8 min, ou jusqu'à ce que la chair se sépare facilement. Retirer celle-ci et apprêter selon la recette choisie.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La courge spaghetti se conserve à l'abri du froid, de la chaleur et de la lumière. Elle peut se garder jusqu'à 3 mois si elle est en bonne condition et si la température se situe entre 10 et 15 °C. Laisser la partie de la tige qui reliait la courge à la plante et enlever toute trace de terre. Réfrigérer la courge spaghetti lorsqu'elle est coupée ou cuite.

La courge spaghetti se congèle crue et râpée ou cuite. Prévoir 125 ml de plus que la quantité nécessaire si on la congèle déjà mesurée et crue, car elle perd de l'eau à la décongélation et diminue de volume.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La courge spaghetti contient du potassium, de la vitamine C et de l'acide pantothénique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
27 kcal	0,66 g	6,46 g	0,26 g	11,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
21,00 mg	18,00 mg	0,06 g	14,00 mg	2,53 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,40 g	0,04 mg	0,20 mg	0,34 mg	0,11 mg
vitamin B1				
0,04 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante potagère originaire d'Amérique du Nord ou d'Amérique centrale; son histoire demeure nébuleuse.

Courge spaghetti farcie [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Filet de maigre poêlé, courge spaghetti et émulsion d'oursin [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15978>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15978>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/courge-spaghetti-farcie>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-maigre-poele-courge-spaghetti-et-emulsion-doursin>