

# On mange quoi ce soir ?



De la courge !!!!



# GRATIN DE COURGE SPAGHETTI

## Ingrédients

Pour 4 personnes

1 courge spaghetti

Sel, poivre, muscade

20 cl de crème au choix

100 gr de fromage râpé



## Préparation



Préchauffer le four à 180 °

Inciser la courge spaghetti et la faire cuire 10 minutes au micro-onde. Couper la courge spaghetti en deux dans le sens de la largeur, enlever les pépins à la cuillère puis détacher la chair à la fourchette.

Mélanger ensuite dans un plat à gratin les spaghetti, la crème, le sel et le poivre.

Egaliser la surface et parsemer de fromage râpé.

Faire cuire une dizaine de minutes au four (contrôler la cuisson le dessus doit paraître gratiné).

Pour la crème, j'utilise la crème d'amande qui est très onctueuse ou encore la crème de soja.

Pour le fromage râpé, opter de préférence pour l'emmental râpé (pour une version sans lactose, utiliser de l'emmental râpé sans lactose de la marque Dilea) ou le pecorino.



# POTIMARRON FARCI

## Ingrédients

2 oignons

2 CS de boulghour

1 bouillon cube

Dès de jambon

Crème (ici crème d'amande)

Sel, poivre



## Préparation



Préchauffer le four à 180 °

Décapsuler le potimarron et enlever les graines.

Faire revenir 2 oignons avec 2 cuillères à soupe de boulghour.

Ajouter un peu d'eau avec 1 bouillon cube et poursuivre la cuisson pendant une dizaine de minute (feux moyen).

Ajouter le jambon et 2 CS de crème puis poursuivre la cuisson 2 minutes (feux doux).

Remplir les potimarrons.

Ajouter du fromage râpé sur le dessus et châpoter.

Mettre au four 30 à 40 minutes à 180 degrés.

Pour la crème, j'utilise la crème d'amande qui est très onctueuse ou encore la crème de soja.

Pour le fromage râpé, opter de préférence pour l'emmental râpé (pour une version sans lactose utiliser de l'emmental râpé sans lactose de la marque Dilea), le comté ou encore le pecorino.

Pour ceux ou celles qui le souhaitent vous pouvez remplacer les dès de jambon par des lardons (- 25 % de sel de préférence).



# GRATIN COURGE, PATATE DOUCE ET QUINOA

## Ingrédients

2 personnes

250 gr de patates douces	Sel, poivre
250 gr de courge butternut	Thym, romarin
Quinoa (1 verre à moutarde)	Huile d'olive
Crème végétale	Bouillon cube



## Préparation

Préchauffer le four à 180 °

Faire revenir les patates douces, préalablement coupées en morceaux, dans un filet d'huile d'olive.

Saler, poivrer.

Ajouter du thym et du romarin et laisser cuire à couvert pendant 15 minutes environ (rajouter un peu d'eau au besoin).

Pendant ce temps faire cuire la courge butternut, détaillée en cube, à la vapeur.

Faire cuire le quinoa à l'eau avec un peu de bouillon cube.

Disposer le tout dans un plat à four et mélanger avec 2 à 3 CS de crème végétale.

Napper de fromage râpé au choix.

Mettre au four 20 minutes environ à 180°.





# Les bienfaits de la courge pour la santé



*Le sais tu?*

*En plus d'être délicieuses dans nos assiettes, les courges sont également excellentes pour notre corps. En effet, celles-ci sont peu caloriques étant donné qu'elles contiennent peu de matières grasses.*

*De plus, les courges renferment de bonnes quantités de potassium et de manganèse. Elles contiennent aussi une quantité importante de bêta-carotène, qui est un précurseur de la vitamine A. Les courges d'été et d'hiver sont en plus de bonnes sources de vitamine B9, de vitamine B6, de vitamine C et de magnésium.*

*Les courges renferment également une bonne quantité de deux antioxydants, la lutéine et la zéaxanthine, qui favorisent la régression de la dégénérescence maculaire, la macula étant une zone de la rétine de l'œil.*