

Galettes de courge spaghetti à la farine d'avoine, oignon et fromage



“ Ces galettes ont tendance à être plutôt molles. Le résultat est assez intéressant. ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 à 8 personnes) :

- 1 [courge spaghetti](#) de petite taille
- 1 [oignon](#)
- 1 c. à soupe de farine d'avoine
- 1 c. à soupe de farine de blé
- 2 œufs
- 200 g de fromage râpé
- 1 petite botte de [ciboulette](#)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Faites cuire la courge spaghetti à l'eau (Lire la rubrique → [Comment la consommer, la cuisiner ?](#)) : Utilisez une grande marmite dans laquelle vous posez la courge. Couvrir d'eau. Amenez à ébullition puis salez l'eau. Laissez cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la peau et la chair de la courge. Refroidissez-la, en la trempant dans un bac d'eau froide (ceci permet de stopper la cuisson). Coupez-la en deux. Retirez les graines puis la chair en forme de spaghetti à l'aide d'une cuillère ou d'une fourchette. Égouttez bien la chair. Épluchez l'oignon puis hachez-le finement. Ciselez la ciboulette. Mélangez tous les ingrédients. Laissez reposer une trentaine de minutes. Formez de petites galettes que vous ferez cuire dans une poêle anti-adhésive pendant environ 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées et relativement bien prises.

Et Que Dire De Plus ?

- Ajoutez ½ c. à soupe de [concentré de tomates](#).
- Remplacez la farine d'avoine par de la farine de blé de type 55 ou 65.
- Conservez les graines de courges pour en faire des [graines de courge séchées au sel](#)... super pour l'apéro!
- Tout savoir sur la courge spaghetti : [Description, astuce, synonyme, traduction, cueillette, confondre, choix, conservation, préparation, consommation, cuisiner, association, congélation, stérilisation, recettes...](#)

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/galettes-de-courge-spaghetti-a-la-farine-davoine-oignon-et-fromage/>