

Poêlée de courge spaghetti au vin blanc, tomates, ail et sauge



“ Une recette puisée sur mon ancien blog... vite fait bien fait ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 à 8 personnes) :

- 1 [courge spaghetti](#) de taille moyenne
- 1 c. à soupe de [concentré de tomates](#)
- 125 ml de vin blanc sec
- 10 feuilles de [sauge](#)
- 4 gousses d'[ail](#)
- 50 g de parmesan ou de pecorino
- 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 à l'aide d'une cuillère.

Dans une poêle additionnée d'huile d'olive, faites revenir la chair de courge avec les gousses d'ail épluchées et écrasées. Mouillez du concentré de tomates délayé dans le vin blanc. Ajoutez les feuilles de sauge et amenez le mélange à ébullition. Réduisez le feu puis laissez cuire jusqu'à évaporation du liquide. Dégustez chaud après avoir enlevé les feuilles de sauge.

Saupoudrez de fromage avant de servir.

Et Que Dire De Plus ?

→ Conservez les graines de courges pour en faire des graines de courge séchées au sel... super pour l'apéro!

→ Recette de [concentré de tomates](#).

→ Tout savoir sur la courge spaghetti : [Description, astuce, synonyme, traduction, cueillette, confondre, choix, conservation, préparation, consommation, cuisiner, association, congélation, stérilisation, recettes...](#)