

Pizza à la courge spaghetti, vert de poireau, épinards...



“ Innovante, cette pizz’ aux légumes, Non? ”

Les Ingrédients :

(Pour 2 à 4 personnes) :

- 250 à 300 g de [pâte à pizza](#)
- 1 [courge spaghetti](#) de petite taille
- 1 petit [poireau](#) (vert et blanc)
- 1 oignon
- 250 g d'[épinards](#)
- 150 g d'emmental râpé
- 100 g de parmesan
- 20 feuilles de [verveine](#) ou [marjolaine](#)
- 1 poignée de graines de [courges](#)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Faites cuire les épinards après les avoir débarrassés de la terre et du sable. Une fois cuits, égouttez-les et hachez-les. *Ici, je pose le panier vapeur sur la casserole de cuisson de la courge spaghetti.*

Faites cuire la courge spaghetti à l'eau (Lire la rubrique → [Comment la consommer, la cuisiner ?](#)). *Pour ce faire, 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 courge en deux. Retirez les graines puis la chair à l'aide d'une cuillère que vous mélangerez au parmesan et au râpé.

Hachez finement le vert et le blanc de poireau et l'oignon épluché.

Étalez la pâte à pizza. Répartissez le poireau, l'oignon, les épinards puis la courge spaghetti mélangée aux fromages. Au final, assaisonnez, émiettez la verveine, répartissez les graines de courges. Arrosez légèrement d'un filet d'huile d'olive.

Enfournez dans le bas du four préchauffé à 220°C pendant 20 minutes. La cuisson est bonne lorsque la pâte se décolle facilement de la plaque. Laissez tiédir avant de déguster. Elle se consomme aussi froide.

Et Que Dire De Plus ?

- Recette : [\[Base\] Pâte à pizza ou à calzone.](#)
- 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.](#)