Courge spaghetti aux lentilles béluga et sésame

“ Une salade tiède ou froide largement approuvée, puisée dans le livre ‘Légumes anciens & oubliés’. N’en n’ayant pas dans mes réserves, j’ai remplacé l’algue kombu, qui est un exhausteur de goût, par du wakamé qui diminue aussi le temps de cuisson des légumineuses en y apportant un goût iodé. Sachant que je n’avais que très peu de temps pour cuisiner, j’ai préparez les lentilles, la vinaigrette et la chair de courge spaghetti la veille. Une association très intéressante ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 à 6 personnes) :

- 1 courge spaghetti (1 kg)
- 1 bouquet de coriandre
- 1 morceau de gingembre (≈ 2 cm)
- 150 de lentilles béluga
- 1 bouillon cube de légumes (ou ici de volaille)
- 1 morceau d’algue kombu (ici wakamé)
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 5 c. à soupe d’huile de colza
- 2 c. à soupe d’huile d’olive
- 1 c. à thé d’huile de sésame
- 1 c. à thé de sauce soja
- 1 c. à soupe de vin blanc
- Sel et poivre

Les Étapes :

Faites griller à sec les graines de sésame dans un poêle très chaude sans les brûler. Réservez. Épluchez le gingembre puis râpez-le. Réservez.
Faites cuire la courge spaghetti pendant 30 à 45 minutes dans une eau bouillonnante additionnée de sel. Lorsque la courge est facilement transpercée par un couteau, sortez-la de l’eau. Laissez-la tiédir avant de la couper en deux. Retirez les graines puis prélevez la chair filandreuse de la courge spaghetti. Laissez-la égoutter pendant au moins 20 minutes dans une passoire. Salez, poivrez. Ajoutez la moitié du gingembre râpé et des graines de sésame grillées.
Préparez la vinaigrette avec les 3 huiles, la sauce soja, le vin blanc et le reste du gingembre râpé. Mélangez à la fourchette. Réservez.
Rincez les lentilles. Déposez-le dans une casserole avec trois fois leur volume en eau froide non salée. Ajoutez l’algue coupée. Amenez lentement à ébullition. Réduisez le feu et faites cuire 20 minutes sur feu modéré. A la fin de la cuisson, ajoutez le bouillon cube. Mélangez. Rincez à l’eau froide afin de stopper la cuisson. Égouttez si nécessaire. Réservez. Effeuillez la coriandre. Réservez.
Dressez les assiettes de la manière suivante *(idéalement à l’aide d’un cercle ou un emporte-pièce)* : répartissez les lentilles aux algues, 1 c. à soupe de vinaigrette, de la coriandre effeuillée, la chair de courge, des graines de sésame et de la coriandre effeuillée. Arrosez le pourtour du montage d’un filet de vinaigrette et de graines de sésame grillées.

Et Que Dire De Plus ?

→ J’ai testé en salade froide et en salade tiède. Les deux sont excellentes !
→ La recette a été puisée dans : Légumes anciens & oubliés, Marie Chémorin aux Editions First – Collection Toquades.

© Les Papilles Estomaquées... 2014