



RECETTE SALÉE

COURGES SPAGHETTI FARCIES AUX LENTILLES

⌚ 25 MINUTES

🕒 55 MINUTES

👥 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

2 courges spaghetti
500 grammes de passata
1 conserve (400 grammes) de tomates concassées
15 champignons de Paris
1 blanc de poireau
2 carottes
2 gousses d'ail
200 grammes de lentilles vertes
1 boule de mozzarella
1 cuillère à café d'origan séché
1 cuillère à café de thym
Sel et poivre

PRÉPARATION

Commencer par préparer la bolognaise aux lentilles.

Émincer finement les gousses d'ail. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole de taille moyenne et y laisser fondre l'ail émincé sur feu doux.

Pendant ce temps-là, couper les champignons et le blanc de poireau en fines tranches, les carottes en dés et laver soigneusement le tout à l'eau claire. Bien égoutter avant de les transvaser dans la casserole avec l'ail. Augmenter légèrement la température de cuisson et laisser dorer les légumes durant 5 à 10 minutes.

Dans un chinois, rincer les lentilles à l'eau claire. Les ajouter dans la casserole, en même temps que la patate et les tomates concassées. Ajouter l'origan et le thym séchés, poivrer généreusement et saler. Couvrir la casserole et laisser cuire une quarantaine de minutes.

Pendant ce temps-là, préchauffer le four à 180°C.

Couper les courges spaghetti en deux, dans le sens de la longueur. Ôter la partie filandreuse et les pépins au centre à l'aide d'une grande cuillère. Placer les demi-courges sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en orientant la chair vers le bas. Enfourner pour 40 minutes.

Une fois le temps de cuisson des courges écoulé, les sortir du four (mais ne pas couper le four). Gratter la chair de la courge à l'aide d'une fourchette afin d'en récupérer des «spaghettis». Les ajouter dans la casserole de sauce bolognaise et bien mélanger.

Farcir les demi-courges évidées avec la sauce bolognaise aux lentilles et aux spaghettis de courge. Replacer les courges sur la taque de cuisson. Couper la boule de mozzarella en tranches et les répartir de façon équitable sur le dessus des 4 demi-courges farcies. Enfourner 15 minutes, le temps que la mozzarella soit gratinée.

Déguster ensuite les courges farcies accompagnées d'une salade verte ou d'une éventuelle portion de féculents.

