

# Gratin de courge spaghetti au bleu du Vercors-Sassenage

Bonjour à tous et toutes,

Je vous retrouve aujourd'hui pour une petite recette aux légumes de saison plus que validée à la maison (J'en ai refait 2 fois depuis..). Si vous cherchez une idée aux légumes qui puisse plaire aux petits, peut-être celle-ci répondra à vos attentes.

Je vous en ai déjà parlé, je « conçois » bénévolement des recettes aux fruits/légumes de saison et peu courants [pour le magasin paysan à côté de chez moi](#). En conséquence, à chaque session de courses, je reste attentive à tout nouvel arrivage au cas où il manquerait un fruit/légume/recette dans la liste de celles déjà fournies. Courant janvier, j'ai vu débarquer une nouvelle variété de courge : la [courge spaghetti](#). Si vous ne connaissez pas, c'est une grosse courge ovale plutôt jaune, et toute douce en saveur. Je l'affectionne particulièrement pour son côté ludique : sa chair forme des « spaghettis » à la cuisson. Pardonnez-moi l'expression, mais elle est un excellent « *trompe couillon* » pour qui voudrait faire croire à son cerveau qu'il mange des pâtes, alors qu'il mange des légumes. (Note : Si comme moi vous « bavez » en voyant vos gourmands manger des pâtes le soir, tandis que devez-vous de contenter de légumes pour respecter le traité de non-agression mutuelle avec votre balance, je vous jure, elle est top ☐ ).

Bref, pour revenir à cette courge, inutile de vous dire qu'elle a direct fini dans mon panier dès la première apparition. Côté recette, j'ai direct poussé le concept du « *trompe couillon* » jusqu'au gratin de pâtes.. Euh de courges. Qui dit **gratin**, dit forcément **fromage**. Côté fromage, cela me tentait depuis longtemps d'utiliser du **bleu du Vercors Sassenage**, un [bleu AOP très crémeux](#) typique de chez moi. Du thym pour relever l'affaire, des oignons pour plus de saveur, un simili appareil à quiche léger pour la texture, et voici un grand gratin de légumes gourmand et surtout sain.

Côté dégustation, sincèrement ce fut un régal. Les spaghettis de courge sont légèrement croquants amenant un petit « crack » sous la dent, la garniture est moelleux, est bien relevée avec le thym... et le bleu du Vercors apporte la petite touche de gourmandise qu'il faut pour donner ce petit goût de *reviens-y*. Toute la petite famille l'a dévorée sans mal, même s'ils n'ont pas été leurrés longuement sur le fait que c'était bien de la courge. (^) Tout à fait personnellement j'ai vraiment adoré ce gratin par ses saveurs, et par la certitude de ne pas rompre le traité de non-agression avec ma balance ☐

La recette allant atterrir au magasin paysan, et la trouvant tout à fait excellente, j'aimerais vous la partager. Notez bien que si vous ne trouvez

pas de Bleu du Vercors-Sassenage, vous trouverez en bas de la recette des astuces pour le remplacer avec des fromages plus courants.

~~~~



- GRATIN DE  
COURGE SPAGHETTI -  
& BLEU DU VERCORS-SASSENAGE

~~~~

## **Recette : Gratin courge spaghetti au bleu du Vercors-Sassenage**

**Saison de la recette : Octobre – Février**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 30 minutes (+ 1h de précuisons de la courge à faire à l'avance)**

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes

- 1 [belle courge spaghetti \(1kg +\)](#)
- 3 œufs
- 200 ml de crème allégée (ou moitié lait, moitié crème, à votre choix)
- 2 à 3 branches de thym
- 200 gr de [bleu du Vercors Sassenage \(\\*\)](#)
- 2 oignons
- Noix de muscade
- Sel et poivre

### **Réalisation**

**Etape 1 : Cuisson de la courge [jusqu'à 2-3 jours à l'avance] (\*\*)**

Lavez la courge puis faites la cuire entière pendant 1heure – 1heure 30 au four à 80°C. Laissez ensuite refroidir puis conservez au frais jusqu'à la réalisation du gratin.

**Etape 2 : Réalisation du gratin**

- Coupez la courge en deux, retirez les graines puis détachez les « spaghettis » à la cuillère. Réservez
- Épluchez puis hachez les oignon. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle puis faites y revenir les oignons jusqu'à ce qu'il soit translucides.
- Ajoutez les spaghettis de courge, émiettez le thym, salez et poivrez,



ajoutez à convenance. Faites revenir 5 minutes à feu vif en mélangeant régulièrement.

- Transvasez en la moitié dans le plat à gratin, dispersez la moitié du fromage coupé en morceau, puis déposez l'autre moitié des spaghettis de courge.

Battez en omelette les œufs avec la crème, un peu de sel et de poivre, puis versez sur le gratin. Sur le dessus, déposez le bleu du Vercors préalablement coupé en petits morceaux.

- Enfournez pour 30 minutes à 180°C.

Servez ce gratin courge spaghetti au bleu bien chaud.

C'est un plat complet qui ne nécessite pas de « viande » (ou alors du jambon cru ou équivalent pour les carnivores). Vous pouvez à convenance accompagner d'une salade de crudités



### Astuces :

- (\*) Remplacements : Le bleu du Vercors-Sassenage est un peu très crémeux et moyennement pêchu côté saveur persillée. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez remplacer par du saint Agur ou de la fourme d'Ambert, plus courants dans nos magasins.
- (\*) Variante : Pour une version « moins » bleu du gratin courge spaghetti mais très crémeuse, je vous conseille le saint nectaire
- (\*\*\*) La courge spaghetti se détache aisément en spaghetti une fois cuite, d'où cette pré-cuisson au four. Dans de nombreuses recettes vous pouvez trouver des cuissons à 180°C d'une vingtaine de minutes, qui sont certes pratiques mais conduisent à des spaghettis « mous-trop-cuits ». La cuisson à 80°C est longue mais elle permet de conserver les vitamines de la courge et surtout de récupérer des spaghettis presque croquants, ce qui amène une texture super sympa dans le gratin. N'hésitez donc pas vous organiser pour faire cette pré-cuisson à la veille, ou plus, la

courge se conserve très bien tant qu'elle est entière.

- *Variantes* : Bien entendu la recette est déclinable avec des spaghettis classiques ☐
- *Conservation* : Le gratin peut se conserver jusqu'à 48H maximum.

~~~~~

**Suggestions Maison** : Autres idées de saison

[Courge spaghetti à la bolognaise de lentilles](#)



[Gratin de blettes à la crème de bleu](#)



~~~~~