

# Galettes de courge spaghetti

Bonjour à toutes et tous,

Tous les ans, à proximité d' Halloween, je tente de sortir une recette aux courges fun telle que le gâteau potiron-chocolat. Avec le boulot et le contexte sanitaire, je dois avouer que ma motivation à préparer un dessert « trop fun » bien décoré atteignait le niveau des feuilles d'automne (c'est à dire le sol). Par contre, j'avais des idées qui me trottaient dans la tête à voir la profusion de courges spaghetti sur le marché. En les voyant une fois juste à côté des pommes de terre, je m'étais imaginé que l'on pouvait les utiliser façon trompe-l'œil des galettes de pomme de terre râpées (ou « *paillassons* »).

Réaliser ces galettes courge spaghetti est très simple : Pré-cuire la courge entière pour détacher les spaghettis, mélanger avec un liant, des condiments, former des galettes et cuire. Pour le liant, j'ai choisi la farine de pois chiche, qui permet de lier et d'amener de la douceur. Mes gourmands ont accueilli ces galettes avec un sourire, avant d'être encore plus amusés en y découvrant-goûtant la courge. Vu la rapidité à laquelle l'assiette c'est vidée, le plat a été validé.

Je voulais donc partager l'idée de ces galettes courge spaghetti avec vous. J'espère que cela vous intéressera.



- PAILLASSONS DE COURGE SPAGHETTI -

## **Recette : Galettes de courge spaghetti**

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

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes + 1h30 min de précuisson de la courge**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 1 courge spaghetti de 1 kg environ
- 100 g de farine de pois chiche (cf. 1)
- 1 grosse pincée de noix de muscade
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + pour la cuisson
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe rase de thym séché
- poivre à convenance

### **Réalisation**

#### **Étape 1 : Cuisson de la courge basse température (2)**

- Lavez la courge spaghetti puis mettez là au four pour 1 heure 30 minutes à 100° (Elle doit cuire, mais pas trop pour garder un peu de croquant dans les spaghettis).
- Coupez la courge en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines, puis raclez à la cuillère les spaghettis de courge.
- Réservez jusqu'à réalisation des paillassons.

#### **Étape 2 : Réalisation des paillassons**

- Disposez les spaghettis de courge dans un saladier. Egrénnez autant que

possible pour bien séparer les fils.

- Ajoutez l'ensemble des ingrédients (farine de pois chiche, muscade, sel, poivre, thym) 1 cuillère d'huile puis mélangez bien à la main pour bien répartir.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle anti-adhésive (ou une crêpière si vous en possédez une).
- Formez des galettes fines à l'aide de vos mains. Pressez bien. Disposez sur la poêle puis faites cuire :
  - 5 minutes sur la première face
  - 2-3 minutes sur la deuxième

Servez ces galettes courge spaghetti bien chaudes, telles quelles ou accompagnées d'une sauce (ex : sauce yaourt)

---

#### **Astuces :**

- *A l'avance* : Comme les galettes courge spaghetti ne sont pas croustillantes (car à base de légume), vous pouvez tout à fait les préparer à l'avance puis les réchauffer.
  - *Variante* : Pour plus de pep's ajoutez un peu de cumin dans les galettes. Pour la gourmandise, du fromage râpé.
  - (1) : Pour le liant, si vous ne disposez pas de farine de pois chiche, vous pouvez remplacer par 1 à 2 œufs + 50g de farine classique.
  - (2) 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 100°C est longue mais elle permet de conserver les vitamines de la courge et surtout de récupérer des spaghettis presque croquants, ce qui facilite la réalisation des galettes. 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.
-