Courge spaghetti à l'italienne

Portions 4

Ingrédients

1 courge spaghetti grosseur moyenne
7 onces (190 g) de saucisse italienne forte ou douce
1 boîte de tomates en dés (796 ml)
1 c. à soupe (15 ml) de basilic frais ou sec
1 c. à soupe (15 ml) d'origan frais ou sec
2/3 tasse (160) d'oignon haché
1 pincée de sucre
Huile d'olive
Sel et poivre
1/4 tasse (60 ml) de courgette en julienne
1/4 tasse (60 ml) de poivrons rouges et verts en julienne
Branche de thym frais

CRÉDIT PHOTO : MAXIME RIOUX

Étapes de préparation

Préchauffer le four à 400°F (200°C). Couper la courge en deux, retirer les graines avec une cuillère. Badigeonner d'huile d'olive, saler et poivrer. Dans un plat allant au four, étaler une feuille d'aluminium, placer la courge, les côtés coupés vers le bas. Mettre au four, laisser cuire 35 à 45 minutes. La courge est prête lorsque la chair est tendre. À l'aide de deux fourchettes, vous déchiquetez la chaire en forme de spaghetti.

Dans une casserole, mettre un filet d'huile d'olive, faire revenir l'oignon sans coloration. Ajouter les tomates avec son jus, basilic, origan, fleur d'ail, sucre, saler et poivrer. Cuire jusqu'à mi- évaporation du liquide des tomates. Mixer, vérifier l'assaisonnement et réserver de côté.

Retirer la peau de la chair à saucisse. Former 12 petites boulettes. Dans une poêle, mettre un filet d'huile d'olives et cuire les boulettes. Dans une poêle, mettre un filet d'huile d'olive, suer la julienne de légumes sans coloration, saler et poivrer. Dans une casserole, chauffer un peu de sauce tomates et ajouter la courge spaghetti. Bien mélanger et vérifier l'assaisonnement. Sur une assiette de service, napper de sauce tomates, déposer la courge spaghetti, mettre dessus les légumes, dresser les boulettes de saucisses et décorer avec la branche de thym.

Chef Christian Croze