



Courge spaghetti aux crevettes

FRUITS DE MER - RECETTES - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

20 MIN

TEMPS DE CUISSON :

45 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 courges spaghetti
- 24 crevettes, décortiquées
- 2 c. table d'huile
- 2 échalotes françaises, émincées
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 gros poivron rouge, coupé en lanière
- 2 carottes, coupées en juliennes
- 1 tasse d'épinards, hachés
- 4 échalotes, coupées en petites rondelles
- Coriandre fraîche au goût
- Arachides au goût
- Sel et poivre

Sauce (doubler la sauce si comme moi vous êtes des sauceux) :

- 1/3 de tasse de bouillon de légumes
- 1 ½ c. table de sauce soya
- 1 c. table de sauce à poisson
- 3 c. table de cassonade
- 3 c. table de beurre d'arachide
- Le jus d'une lime
- 1 (ou 2) c. thé de sriracha
- 1 ½ c. thé de gingembre frais, râpé

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 F.
2. Couper la courge en deux sur le sens de la longueur.
3. Retirer les graines à l'aide d'une cuillère.
4. Déposer les courges, chair vers le bas, dans un grand plat allant au four.
5. Ajouter un fond d'eau.
6. Enfourner pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que votre doigt s'enfonce facilement sur le dessus de la courge.
7. Lors que la courge est cuite, les sortir et les laisser un peu reposer.
8. Pendant ce temps, préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients de cette dernière. Réserver.
9. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer 1 c. table l'huile.
10. Faire cuire les crevettes 2-3 minutes. Réserver.
11. Mettre le reste de l'huile dans la poêle et faire cuire les échalotes françaises 2-3 minutes. Ajouter l'ail et cuire 1-2 minutes.
12. Ajouter les poivrons et les carottes. Cuire jusqu'à tendreté.
13. Ajouter les épinards et cuire 2-3 minutes. Ajoutez les crevettes et la sauce. Fermer le feu et bien mélanger.
14. Lorsque les courges sont prêtes, à l'aide d'une fourchette, défaire la chair !
15. Déposer les spaghettis de courge dans des assiettes et couvrir avec le mélange de crevettes.
16. Ajouter un peu de coriandre fraîche et d'arachide sur le dessus.
17. Assaisonner au goût.