

FRUITS DE MER - RECETTES - REPAS



NOMBRE DE PORTION: 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

20 MIN

TEMPS DE CUISSON:

45 MIN

TEMPS	DE	REI	20S	

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 fraiche 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 fraiche et d'arachide sur le dessus.
- 17. Assaisonner au goût.