

Courge spaghetti farcie au bœuf

durée totale **70 min.** 15 min. temps de préparation 55 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.349 kJ / 561 kcal

Matières grasses: **24,4 g** Protéines: **51,9 g**
Glucides: **32 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

1	courge spaghetti d'environ 1 kg
2 càs	d'huile d'olive
3 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
0,5 càc	de poivre noir
1	oignon
2	gousses d'ail
250 g	de bœuf haché
150 g	de courgette, finement coupée en dés
200 g	de tomates en conserve
1 càc	de concentré de tomates
0,5 càc	d'origan séché
0,5 càc	de paprika fumé
125 g	de mozzarella
2 càs	de persil haché ou de feuilles de basilic déchirées

PRÉPARATION

Étape 1

1 courge spaghetti d'environ 1 kg - **1 càs** d'huile d'olive - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **0,25 càc** de poivre noir
Préchauffer le four à 200 °C. Couper la courge en deux dans la longueur et retirer les graines. La badigeonner d'huile d'olive et de sauce soja fermentation naturelle Kikkoman, puis assaisonner avec le poivre. Placer les moitiés, face coupée vers le bas, sur une plaque recouverte de papier cuisson. Faire rôtir 35 à 40 min, jusqu'à ce que la chair soit tendre. Laisser tiédir, puis gratter délicatement la chair avec une fourchette pour former des filaments semblables à des spaghettis.

Étape 2

1 càs d'huile d'olive - **1** oignon - **2** gousses d'ail - **250 g** de bœuf haché - **150 g** de courgette, finement coupée en dés
Pendant que la courge rôtit, préparer la farce. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter l'oignon et le faire revenir environ 2 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 30 secondes. Ajouter le bœuf haché et le faire cuire 5 à 6 min, en l'émiettant, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter la courgette finement coupée en dés et laisser cuire 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement tendre et que l'excédent d'humidité se soit évaporé.

Étape 3

200 g de tomates en conserve - **1 càc** de concentré de tomates - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **0,5 càc** d'origan séché - **0,5 càc** de paprika fumé - **0,25 càc** de poivre noir

Ajouter les tomates en conserve, le concentré de tomates, la sauce soja fermentation naturelle Kikkoman, l'origan, le paprika fumé et le poivre. Bien mélanger. Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 10 min, en remuant de temps en temps.

Étape 4

125 g de mozzarella - **2 càs** de persil haché ou de feuilles de basilic déchirées

Répartir la farce des étapes 2 et 3 dans les moitiés de courge de l'étape 1, ou transférer le tout dans un plat à gratin. Mélanger délicatement avec les filaments de courge. Ajouter la mozzarella par-dessus. Remettre au four et faire cuire 10 à 15 min, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré. Parsemer de persil ou de basilic avant de servir.