



Courge spaghetti protéine de soja au lait de coco

 En deux mots :

Des spaghetti en version végétale, sans gluten, mais aussi sans protéine animale, et pourquoi pas !

Une courge à découvrir de toute urgence, pour se faire plaisir simplement, parce que manger végétalien ou végétarien ne rime pas avec tristesse.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 200 g de courge spaghetti (chair cuite)
- ▶ 25 g de protéine de soja texturée
- ▶ 50 g d'oignon
- ▶ 100 g de lait de coco ou crème de coco
- ▶ 1/2 cuillère à café de curry
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 1/4 pincée de poivre
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 pièce de bouillon cube de légumes
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile de coco

Instructions

Mettre la protéine de soja dans un récipient creux (bol, saladier, assiette creuse)

Faire chauffer de l'eau avec un bouillon aromatique

Couvrir la protéine de soja avec l'eau bouillante et laisser gonfler environ 30 minutes

Couper la courge spaghetti en deux moitié égale dans le sens de la longueur

Badigeonner chaque moitié d'huile olive à l'aide d'un pinceau, saler, poivrer

Mettre les deux moitiés au four côté peau sur la grille et faire cuire à four chaud (180°C) pendant 30 minutes environ (elle est cuite lorsqu'en la grattant avec une fourchette, la chair se détache en faisant des filaments comme des spaghetti)

Tourner au bout de 15 minutes les deux moitiés de courge en les posant côté chair sur la grille

Sortir du four et gratter les deux moitiés de courge spaghetti avec une fourchette, prélever alors 200g pour la recette, réserver le reste

Préparer la sauce au lait de coco pendant que la courge cuit

Peler et ciseler l'oignon, puis le mettre à cuire doucement dans une poêle sans oublier d'y mettre une cuillère à soupe d'huile de coco

Ajouter le lait de coco lorsque l'oignon est translucide (environ 10 minutes)

Ajouter le sel, le poivre et le curry

Laisser cuire environ 20 minutes

Ajouter la protéine de soja réhydratée dans le lait de coco et laisser cuire encore 10 minutes

Rectifier l'assaisonnement au besoin

Mettre la courge spaghetti dans une assiette et couvrir avec la sauce

Astuces :

Une courge spaghetti pèse environ 2kg en moyenne et ne se vend pas autrement qu'entière.

Il suffira d'un quart à un sixième de la chair prélevée pour réaliser cette recette.

Conserver le reste pour d'autres recettes toutes aussi appétissantes.

La protéine de soja peut être bien sur remplacée par du seitan pour rester dans le thème d'une recette végétalienne et végane.

Et si vous la préférez en version non végétarienne, n'hésitez pas à remplacer la protéine de soja par du poulet, des lardons, des oeufs durs, ce qui vous fait plaisir car celui ci est primordial.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.