

Spaghettis de courge au thon

Cette recette dispose d'une excellente qualité nutritionnelle grâce à son faible taux de matières grasses, son faible indice glycémique, sa teneur élevée en protéines et fibres.

Nutrition

Pour une portion de spaghetti de courge au thon

<u>Protéines</u>	<u>Lipides</u>	<u>Glucides</u>	<u>Energie</u>	<u>Fibres</u>
25gr	8gr	24gr IG : faible	266 KCAL	8gr



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25-30 minutes



Pour 4 personnes

- 1 courge spaghetti
- 500 gr de coulis de tomate
- 1 carotte
- 1 oignons
- 2 boîtes de thon albacore (280gr)
- 60 gr d'emmental
- 10 gr d'huile d'olive
- Thym/ laurier
- Poivre/Sel
-



Préparation :

1. Commencer par faire cuire la courge entière durant 25 minutes dans une cocotte (ou au four en la partageant en deux). Ne pas la faire cuire trop longtemps pour éviter que la chair ne se transforme en purée.
2. Faire revenir dans une casserole les oignons et les carottes coupées en très petits cubes avec un filet d'huile d'olive. Y ajouter la sauce tomate, le thym/laurier, le poivre et laisser mijoter environ 15 minutes.
3. Ajouter le thon albacore dans la préparation puis laisser mijoter pendant 5-10 minutes à feu doux.
4. Une fois la cuisson terminée, couper la courge en deux (recupérer les graines et les faire torrifier) et réaliser à l'aide d'une fourchette les spaghettis.
5. Disposer une portion de spaghetti dans une assiette, verser la sauce bolognaise au thon dessus et ajouter une portion de fromage râpé.

Variantes

Vous pouvez remplacer le thon par de la viande hachée de bœuf à teneur réduite en matières grasses (5% à 10% max). Il est aussi possible de réaliser une courge spaghetti à la carbonara, mais attention cette recette aura une incidence nutritionnelle puisqu'elle sera plus riche en matières grasses (acides gras saturés). Vous pouvez cependant remplacer la crème fraîche par du fromage blanc pour réduire l'apport ou faire une association : ½ crème et ½ fromage blanc.

Menu

Pour un repas équilibré ; consommer en entrée une **crudité de légumes** (salade d'endives noix/ échalotes), ajouter une portion **de féculent** (environ 60gr) de votre choix. Par exemple, pour cette recette, nous ajouterons une **portion de quinoa**. Vous pouvez consommer un **produit laitier en dessert** (yaourt, fromage blanc, fromage) à condition de ne pas rajouter le fromage râpé dans la préparation.