



JAMAIS TROP

**LARGE**

# LES COURGES

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

Les courges et potirons affichent une large variété de couleurs, de formes et de tailles. Parmi elles : la courge butternut, qui possède une écorce beige et une chair jaune orangé. Elle prend la forme d'une poire. La courge spaghetti, de forme ovale, est dotée d'une chair qui, une fois cuite, donne de longs filaments ressemblant aux célèbres pâtes italiennes.

## TROUVER LE BON PRODUIT

- Le pédoncule : pour les courges et potirons commercialisés entiers, préférez ceux qui possèdent encore une partie de leur pédoncule. C'est le gage d'une bonne conservation car le pédoncule ralentit la déshydratation.
- Surveillez que l'écorce ne soit pas fissurée et exempte de traces de coup.
- La chair (visible s'ils sont achetés en portion filmée ou à la coupe sur le marché) doit être d'une couleur uniforme (sans taches brunes). Trop avancée elle deviendra molle et visqueuse.
- Ferme au toucher : potirons et potimarrons sont très fermes, voire durs comme du bois au toucher. Une zone molle sera le signe d'un début de pourrissement.

## CONSERVATION

Les courges se conservent jusqu'à 3 mois dans un endroit sec et frais.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

# COURGES SPAGHETTIS TOMATES OIGNONS OLIVES ET COPPA GRILLÉ, BASILIC



## PRÉPARATION

20 min.

## CUISON

40 min. Four

## DIFFICULTÉ

Moyen

## SAVEUR

Salée

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 tomates
- 2 courges spaghetti
- 1 oignon
- 20 g. d'olives noires dénoyautées
- 4 tranches de coppa
- 120 g. de féta
- 2 gousses d'ails
- 4 brins de basilic

## ÉTAPES

- Couper les courges en deux dans la longueur. Epépiner.
- Cuire les courges peau en haut dans 1 four préchauffé à 190°C pendant 45 à 50 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Faire revenir l'oignon émincé et l'ail pressé pendant quelques minutes.
- Ajouter les tomates en quartiers et les olives, mélanger. Ajouter la chair des courges et prolonger la cuisson de 3 minutes environ.
- Emietter la féta. Faire griller les tranches de coppa.
- Garnir les courges. Déposer les miettes de féta et passer sous le grill du four pendant 3 à 4 minutes et ajouter le basilic.

**COURGES SPAGHETTIS TOMATES  
OIGNONS OLIVES ET COPPA GRILLÉ, BASILIC**

