

Courge spaghetti à la bolognaise (veggie)



QUANTITÉ

2 personnes



PRÉPARATION

15 minutes



REPOS

Non



CUISSON

1 heure

CE QU'IL VOUS FAUT :

- 1 courge spaghetti
- 250g de sauce tomate
- 1 bloc de tofu rosso (à défaut, du tofu nature)
- 1 oignon
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- de l'origan



Préchauffez le four à 180°C.

Coupez la courge spaghetti en 2 dans le sens de la longueur.

Retirez les graines et déposez-la sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, la chair vers le bas pour ne pas qu'elle sèche.

Faites cuire au four pendant 45 minutes à 180°C.

Pendant ce temps, préparez la sauce bolognaise.

Épluchez et émincez l'oignon. Émiettez le tofu avec une fourchette.

Dans une casserole, faites revenir à feu vif l'oignon et le tofu dans l'huile d'olive pendant quelques minutes.

Ajoutez la sauce tomate, l'origan et le basilic et laissez mijoter à feu moyen et à couvert pendant une vingtaine de minutes. Remuez de temps en temps. Réservez.

Lorsque la courge est cuite, grattez la chair avec une fourchette pour former les spaghettis.

Ajoutez la sauce bolognaise dans les demi-courge (qui serviront de "plat") et mélangez bien.

Recouvrez de fromage râpé et faites cuire à nouveau au four à 180°C pendant une dizaine de minutes pour que le fromage fonde.