Courge spaghetti aux oignons, tomates et olives

tiré du site de Ricardo

* 1 courge spaghetti d’environ 1,4 kg (3 lb)
* 60 ml (1/4 tasse) d’huile d’olive
* 2 oignons, émincés
* 1 gousse d’ail, hachée finement
* 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
* 500 ml (2 tasses) de tomates cerises entières
* 60 ml (1/4 tasse) d’olives vertes et noires dans l’huile, dénoyautées et émincées
* 180 ml (3/4 tasse) de fromage feta coupé en dés
* 60 ml (1/4 tasse) de basilic frais, émincé
* Sel et poivre

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.

Sur un plan de travail, couper la courge en deux sur la longueur et retirer les graines. Saler et poivrer. Placer sur la plaque, partie coupée vers le bas, et cuire 45 minutes à 1 heure ou jusqu’à ce que la courge soit tendre à la pointe d’un couteau. Laisser tiédir.

Effilocher la chair à l’aide d’une fourchette.

Dans un bol, mélanger la courge avec 30 ml (2 c. à soupe) d’huile. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

Entre-temps, dans une poêle, dorer les oignons dans le reste de l’huile. Saler et poivrer. Ajouter l’ail et cuire 1 minute. Ajouter le bouillon, les tomates et les olives. Couvrir et laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu’à ce que les tomates soient légèrement éclatées. Retirer du feu. Ajouter le fromage. Rectifier l’assaisonnement. Servir sur un lit de courge spaghetti et parsemer de basilic.

Apéro d’edamame

* 2 litres (8 tasses) d’eau
* 30 ml (2 c. à soupe) de sel
* fèves de soya entières (edamames) avec leur cosse
* Fleur de sel, au goût

Dans une casserole, porter à ébullition l’eau et le sel. Ajouter les fèves de soya et cuire 3 minutes. Égoutter.

Saupoudrer de fleur de sel. Servir immédiatement à l’apéritif.

Sauce aux tomatillos

* 500g de tomatillos
* 150g d’oignons
* 1c. à soupe d’huile d’olive
* 75 ml de vinaigre de cidre
* 150g de sucre
* 2c. à soupe de miel
* ½ c. à soupe de sel
* Poivre au goût

Coupez les oignons en fines rondelles. Lavez les tomatillos en gros dés. Gardez 1/3 des cubes de coté.

Mettez les tomatillos et les oignons avec l’huile dans une poêle à fond épais pour les cuire et qu’elles se défassent.

Ajoutez le sucre, le miel, le vinaigre, le sel, le poivre et le reste des tomatillos. Cuire à feu doux 25-30 minutes en remuant régulièrement.

Mettez en pot. Se conserve 10 jours au réfrigérateur.

Cette sauce, un peu comme un chutney, est délicieuse en accompagnement de viandes blanches ou de poissons

Salsa de tomatillos crus

* 6 tomatillos pelés de leur enveloppe et coupés
* 1 tomate
* ½ oignon rouge
* 3 gousses d’ail
* 1 piment Jalapeno
* 1 c. à table de feuilles de coriandre
* 1 c. à thé de cumin
* sel
* Jus de 1 lime
* 1 c. à thé de sucre

Combiner tous les ingrédients ensemble dans le robot culinaire et hacher grossièrement.

Garder au réfrigérateur.

Salade d’edamame, poivrons et bococcini

* 250 ml (1 tasse) de fèves de soya
* 250 ml (1 tasse) de grains de maïs frais ou surgelés
* 3 poivrons de couleur grillés, épépinés, pelés et coupés en cubes
* 4 gros bocconcinis, coupés en cubes
* 1 citron, le zeste râpé
* 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
* 30 ml (2 c. à soupe) d’huile d’olive
* 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais, déchiré en morceaux
* 1 petit oignon rouge, haché
* Sel et poivre

Dans une petite casserole d’eau bouillante salée, blanchir les edamames et le maïs 3 minutes. Égoutter et rincer sous l’eau froide. Écosser les edamames et déposer dans un grand bol.

Griller des gros morceaux de poivrons sur le BBQ, couper en cubes et mettre dans le saladiers

Ajouter le reste des ingrédients. Saler, poivrer et bien mélanger. Servir tiède ou froid. La salade se conserve bien jusqu’au lendemain.