

Courge aux haricots de mer

Ingrédients

1 bocal de spaghettis de la mer (Himanthalia elongata)

1 échalote, 1 gousse d'ail

1 courge butternut

200 g de champignons

Huile d'olive

1 cuillère à café de curry en poudre

Sel, poivre

200ml de crème (ou crème végétale)

1 cuillère à soupe de pignons de pin

80 g de parmesan

Préparation

Egoutter les spaghettis de la mer et les couper en morceaux (5 à 8 cm)

Eplucher l'échalote, l'ail, la courge.

Dans une poêle, faire revenir l'échalote émincée et l'ail dans l'huile d'olive puis ajouter la courge coupée en petits cubes. Faire cuire 10 mn en remuant. Ajouter les champignons coupés et les spaghettis de la mer égouttés. Faire cuire à nouveau 10 minutes.

Saler légèrement, poivrer.

Faire chauffer légèrement la crème et y adjoindre la poudre de curry.

Verser la crème sur les légumes. Mélanger

Cuisson

Dans un plat à gratin, verser la préparation.

Saupoudrer les pignons de pin et le parmesan. Enfourner 5 minutes à 160 °



Recette proposée par Colette G d'après " Algues de Julie Desnoulez / Marabout / p 56
Troc-Recettes du 6/2/2023 à Trédarzec