



COURGE SPAGHETTI À LA SAUCE TOMATE ET BASILIC AU TOFU



CHAMPIGNONS ET COURGETTES SAUTÉS

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
40-45 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Tomates en dés
sans sel ajouté



Courge zucchini
verte



Tofu aux
fines herbes
(Unisoja)



Champignons
(Highline)



Épices à bifteck
de Montréal



Pesto de basilic



Courge spaghetti

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Huile



Sel et poivre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Plaque de cuisson
Papier parchemin
Poêle

Calories 500	Lipides 18 g	Lipides saturés 3 g	Lipides trans 0 g	Cholestérol 5 mg	Sodium 540 mg	Glucides 53 g	Fibres 10 g	Sucres 24 g	Protéines 32 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	27 %	15 %		1 %	23 %	18 %	41 %	—	—	35 %	100 %	40 %	50 %

* Si vous voyez ce petit signe  doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

1 Préparer et cuire la courge



- Préchauffer le four à 400°F.
- Couper la **courge spaghetti** en deux sur la longueur et retirer les graines et les filaments à l'aide d'une cuillère.
- Badigeonner d'**huile** et saupoudrer les **épices à bifteck de Montréal**.
- Déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, côté chair vers la plaque.
- Enfourner pendant environ 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre.

2 Mise en place



- Couper la **courge zucchini verte** en dés.
- Trancher les **champignons**.
- Rincer et éponger le **tofu aux fines herbes** et couper en petits cubes.

3 Cuire les légumes



- Dans une poêle, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen-vif.
- Ajouter la **courge zucchini** et les **champignons**.
- Cuire jusqu'à tendreté.
- **Saler et poivrer**.
- Réserver dans un bol.

4 Préparer la sauce



- Dans la même poêle, ajouter les **tomates en dés sans sel ajouté** avec le jus de la conserve.
- **Saler et poivrer**.
- Cuire à feu moyen-vif jusqu'à ce que tout le jus se soit évaporé.
- Ajouter le **pesto de basilic** et le **tofu**.
- Poursuivre la cuisson quelques minutes pour réchauffer.

5 Terminer et servir



- Une fois la **courge** cuite, retirer du four et retourner.
- Gratter la chair et faire un trou au centre.
- Diviser la **sauce au tofu** au centre des **courges**.
- Garnir de **champignons** et de **courgettes** sautés.
Bon appétit!