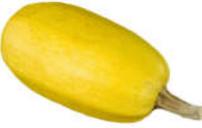


# Courge Spaghetti Bolognaise

|   |   |  |
|---|---|--|
|  <p>ULTRABLADE</p>    | <p><b>Nombre</b></p> <p>4 personnes</p>     | <p>Version avec le robot Companion</p>  <p>COOKING By Cath</p> |
|  <p>MELANGEUR</p>     |   |  |
|  <p>PANIER VAPEUR</p> | <p><b>Préparation</b></p> <p>15 minutes</p> |  |
|                      | <p><b>Cuisson</b></p> <p>20 minutes</p>     |  |
| <p>COOKING By Cath</p> <p><b>PLAT COMPLET</b></p>   |   |  |

## INGREDIENTS :

- 1 courge spaghetti
- 400g cheveux d'ange (bœuf haché)
- 500ml purée de tomates
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de persil
- 1 tsp paprika
- 3 càs huile d'olive
- Sel, poivre

## ETAPE N°1

- Eplucher les oignons ainsi que la gousse d'ail et ôter son éventuel germe. Couper le tout grossièrement.
- Laver et équeuter le persil.

## ETAPE N°2

**Accessoires :**  
**ULTRABLADE**  
**Paramètres :**  
 Vit.12/--/10s

- Placer l'UltraBlade dans la cuve du robot.
- Ajouter l'ail, les oignons et le persil.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 10 secondes.

## ETAPE N°3

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**  
**Paramètres :**  
 Slow Cook P1  
 Vit.3/130°C/5mn

- Remplacer l'UltraBlade par le mélangeur.
- Ajouter l'huile d'olive et le paprika.
- Verrouiller le couvercle et lancer le robot avec le programme Slow Cook P1.

## ETAPE N°4

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**  
**Paramètres :**  
 Slow Cook P2  
 Vit.1/80°C/15mn  
**SANS BOUCHON**

- Ajouter les cheveux d'ange en les séparant bien pour qu'ils ne forment pas un bloc à la cuisson.
- Ajouter la purée de tomate, saler et poivrer.
- Verrouiller le couvercle, ôter le bouchon et lancer le programme Slow Cook P2 en réduisant la température à 80°C et la durée à 15 minutes.

## ETAPE N°5

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**  
**Paramètres :**  
 Slow Cook P2  
 Vit.1/95°C/30mn  
**SANS BOUCHON**



- Positionner le bouchon couché au-dessus de son orifice (pour éviter les projections brûlantes) et relancer le programme Slow Cook P2 à 95°C pour une durée de 30 minutes.
- Au bout de 20 minutes**, vérifier la consistance de votre bolognaise et, en fonction de vos goûts :
- Si elle a la bonne consistance, stoppez la cuisson.
  - Si elle est encore trop liquide, poursuivez la cuisson jusqu'au 30 minutes et prolonger encore si besoin mais toujours à la même température.
- N'augmenter pas la température de cuisson pour assécher plus rapidement votre bolognaise sous peine de voir votre viande devenir sèche.*

## ETAPE N°6



- Pendant ce temps, laver la courge spaghetti.
  - Découper la courge en 2 et, à l'aide d'une cuillère à soupe, ôter toutes les graines\*.
  - Saler et poivrer l'intérieur de la courge.
  - Disposer la courge dans le panier vapeur interne.
- Jouer à Tetris** : si besoin, couper la courge en tranche pour faire entrer tous les morceaux dans le panier vapeur mais aussi pour savoir fermer le couvercle 😊
- Couper le moins de morceaux possible et privilégier des tranches coupées sur la longueur de la courge pour conserver l'effet « spaghetti »*

## ETAPE N°7

### Accessoires :

PANIER VAPEUR

### Paramètres :

Vapeur (Steam) - P1  
--/100°C/40 mn

**BOUCHON MAX**

### Alternative



- Vider la sauce bolognaise dans un saladier et couvrir
- Rincer la cuve, verser 70cl d'eau et installer le panier vapeur interne.
- Fermer le couvercle (bouchon position MAX) et lancer le programme Vapeur P1 (100°C) en augmentant la durée à 40mn.

*Alternative de cuisson : si vous avez le Companion XL et que votre courge entre dans la cuve, vous pouvez la cuire entière en utilisant le fond plat. Recouvrir la courge d'eau et cuisson à 100°C pendant 30 minutes (vitesse à zéro – Bouchon sur MAX)*

## ETAPE N°7

### Accessoires :

MELANGEUR

### Paramètres :

Vit.3/80°C/10 mn

- Oter le panier vapeur.
- Vider l'eau et rincer la cuve.
- Verser votre sauce bolognaise dans la cuve afin de la réchauffer pendant que vous grattez la courge.
- Fermer le couvercle et lancer le robot à 80°C, à la vitesse 3 pour une durée de 10mn.

## ETAPE N°8

- Pendant ce temps, gratter l'intérieur de la courge spaghetti à l'aide d'une fourchette pour former vos spaghettis de légume.



- Servir votre courge spaghetti accompagnée de la sauce bolognaise.

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <br>Companion Cooking<br>& Conservation By Cath | <br>passionsbycath.fr<br><b>ME SUIVRE</b> | <br>PassionsByCath | <br>COOKING By Cath |
|   |   |                    |                     |
| © Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable   |  |   |  |

 **Zéro déchet Astuces**

Conserver les graines de courges :  
Peu caloriques, elles sont riches en minéraux, en vitamines et en protéines.  
Grillées, nature ou aromatisées, les possibilités sont nombreuses  
elles apportent saveurs et croquants à vos plats, qu'ils soient sucrés ou salés.



Plus d'infos sur [www.passionsbycath.fr](http://www.passionsbycath.fr)

**Alternative végétarienne avec un haché de soja :**

<https://youtu.be/AF-ANoKGBUQ>

