

MACARONI / COURGE SPAGHETTI AUX TOMATES, BROCOLI ET POIS-CHICHES

4 portions

v1

Le blé d'aujourd'hui a beaucoup plus de gluten qu'il y a cent ans, dû à des sélections et hybridations pour faciliter la fabrication du pain industriel. Or, on constate de plus en plus d'intolérance au gluten chez les gens et/ou de la difficulté à le digérer. Il est donc important d'en diminuer la consommation. Heureusement, aujourd'hui on peut trouver du macaroni de quinoa ou de riz, sans gluten. De même la courge spaghetti, également sans gluten, peut remplacer les pâtes de blé.



INGRÉDIENTS

- 225 g de champignons de Paris frais
- 1 courgette (zucchini) moyenne
- 1 tronc de brocoli avec ses fleurettes
- 2 échalotes françaises moyennes
- 3 à 4 gousses d'ail, selon la grosseur
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 boîte de 540 ml de pois-chiche multicolores
- 1 boîte de 398 ml de sauce aux tomates
- 2 c. à table d'épices à spaghetti (j'aime bien la marque El-Ma-Mia)
- 1 tasse de macaroni ou 1 à 2 courges spaghetti, selon la grosseur
- 2 saucisses végétariennes de votre choix, tranchées en rondelles (optionnel)
- Fromage parmesan et/ou sauce piquante, au goût

INSTRUCTIONS

- Laver et trancher fin les courgettes, les champignons et le brocoli.
- Émincer les échalotes françaises et l'ail
- Faire bouillir le macaroni avec le brocoli 7 minutes (macaroni de quinoa) ou 9 minutes (macaroni de riz). Si on utilise la courge spaghetti, faire bouillir le brocoli seulement, 8 minutes.
- Si on utilise une courge à spaghetti, la trancher en deux sur le sens de la longueur et enlever les graines. Cuire au four 50 minutes à 375°F, sur une tôle à biscuit avec du papier parchemin, la face coupée vers le bas. Laisser tiédir la courge et effiloche sa chair avec une fourchette, pour obtenir des filaments imitant le spaghetti.
- Dans un wok, rissoler les échalotes et l'ail 2 à 3 minutes, dans l'huile d'olive, puis ajouter les champignons, la courgette et les saucisses végétariennes (optionnel). Continuer la cuisson à feu moyen fort pendant 4 à 5 minutes. Enlever du feu et réserver.
- Égoutter le macaroni et le brocoli.
- Mettre la boîte de sauce aux tomates, les épices à spaghetti et les pois-chiches rincés et égouttés dans le chaudron vide de cuisson du macaroni, et chauffer à feu moyen 10 minutes.
- Mettre tous les ingrédients dans le chaudron, bien mélanger et laisser cuire 5 minutes de plus, en brassant régulièrement, pour ne pas que ça colle au fond du chaudron.



PHOTO : macaroni de quinoa, sans saucisses végétariennes.

SERVICE

- Parsemer de fromage parmesan et/ou de sauce piquante, au goût.