

Spaghettis de courgette et boulettes de viande épicées à la sauce tomate



L'alternative low carb aux spaghettis: les spaghettis de courgettes, ou "zoodles" dans les régions germanophones. Nous combinons aujourd'hui des boulettes de viande bien épicées avec une simple sauce tomate. Les spaghettis de courgette sont très tendance en ce moment et sont surtout appréciés des personnes qui ne supportent pas le gluten ou qui veulent simplement manger léger. Et maintenant tenez-vous: les spaghettis ont dix fois plus (!) d'hydrates de carbone que les courgettes! Une bonne assiette de pâtes de temps à autres, c'est bon pour le moral, mais si on veut faire un peu attention à son tour de taille, les zoodles sont une alternative parfaite.

Très important: servez toujours les spaghettis de courgettes avec une sauce épicée et un troisième élément. Ajoutez-y donc par exemple de la viande, du tofu fumé, du seitan, etc... D'une part, cela donne une meilleure consistance (les spaghettis de courgettes ne sont pas aussi croquants que les pâtes), et d'autre part, ces spaghettis ne rassasient pas vraiment.

Pour arriver à faire d'aussi longs serpentins, vous avez besoin d'un instrument spécial. Nous avons acheté le nôtre chez Betty Bossi, mais vous en trouvez de nos jours dans d'autres magasins spécialisés et des boutiques en ligne. Bon appétit!

- 1 kg de courgette
- 350 g de viande hachée de bœuf
- 2 cs de panure
- 1 oignon finement émincé
- 1 œuf
- 1 boîte de tomates pelées
- 150 g de tomates cerises, év. coupées en deux
- 1 poivron rouge, coupé en petits morceaux
- piment (plus ou moins selon les goûts)
- thym frais effeuillé
- huile d'olive
- poudre de paprika doux
- sel, poivre
- basilic frais

1. Mélangez la viande hachée, l'œuf, le piment et le thym dans un récipient, assaisonnez de sel et de poivre.
2. Formez des boulettes de taille moyenne et faites-les revenir de tous les côtés dans une poêle, puis laissez-les refroidir un peu.
3. Étuvez l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
4. Ajoutez les tomates cerises et la boîte de tomates pelées, assaisonnez avec sel, poivre et paprika. Faites mijoter le tout pendant au moins une demi-heure à couvert.
5. Ajoutez-y les boulettes de viande et laissez-les mariner dans la sauce à feu doux.
6. Faites maintenant vos spaghettis de courgettes
7. Chauffez les spaghettis dans une poêle durant environ une minute.
8. Pour finir, servez les spaghettis avec la sauce et les boulettes de viande.

Vous pouvez naturellement préparer cette recette avec des pâtes normales. Les boulettes de viande peuvent aussi être agrémentées avec d'autres épices ou des herbes.