

## Courge spaghetti, maquereau fumé, raifort



### **Ingrédients pour 6 personnes :**

1 courge spaghetti, huile de tournesol, sel, vinaigre balsamique blanc

### **Pour la crème :**

100g de crème, 1 cuillère de moutarde, sel, vinaigre balsamique blanc, raifort

### **Pour la garniture :**

2 filets de maquereau fumé, 1 pomme rouge, pousses d'oseille rouge

### **Pour la compote de pomme :**

1 pomme, vinaigre, balsamique blanc, 1 cuillère à café de sucre, 1 noisette de beurre

### **Pour le condiment citron :**

5 citrons,  $\frac{1}{4}$  de litre d'huile d'olive,  $\frac{1}{2}$  cuillère à café de sel,  $\frac{1}{2}$  cuillère à café de sucre

---

Cuire la courge spaghetti 30mn dans une grande casserole d'eau.

La refroidir, l'ouvrir en 2 et enlever les graines.

Avec une fourchette gratter la chair qui se détachera en fins spaghetti.

Assaisonner avec l'huile, le vinaigre et le sel. Réserver au froid.

**La crème :** Mélanger tous les ingrédients.

### **La compote :**

Couper la pomme en laissant la peau et en retirant les pépins. Cuire 10mn dans très peu d'eau avec le sucre, le vinaigre, le beurre. Mixer finement pour avoir un coulis épais. Réserver en pipette.

### **Le condiment citron :**

Laver les citrons et les envelopper séparément dans du papier d'aluminium.

Cuire au four à 180° pendant 20mn.

Ouvrir les citrons, récupérer la pulpe avec une cuillère et la débarrasser dans un blender.

Ajouter l'huile d'olive, le sel, le sucre et mixer jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.

Réserver au bain-marie dans une pipette.

**Le maquereau :** Retirer la peau des maquereaux et émietter grossièrement la chair.

### **Dressage :**

Dans une assiette déposer un fond de crème et dessus un socle de courge.

Couvrir avec petits morceaux de maquereau.

Décorer avec les pousses d'oseille rouge et des bâtonnets de pomme.

Poser tout autour des points de condiment citron et de coulis de pomme.

Râper le raifort frais sur l'ensemble de l'assiette.