



Recette

COURGE SPAGHETTI

INGRÉDIENTS

- 2 courges spaghetti
- Sauce spaghetti ou sauce tomate

PRÉPARATION

1. Couper les courges en deux, sur le sens de la longueur. Enlever les graines.
2. Mettre dans une plaque à pâtisserie et cuire au four à 375° pendant environ 45 minutes.
3. Sortir du four. À l'aide d'une fourchette, gratter le fond dans le sens des filaments pour en faire du spaghetti.
4. Déposer dans la courge dans une assiette, ajouter la sauce à spaghetti et servir.