

Spaghetti d'automne

6 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ fourchette
- ❖ planche à découper
- ❖ couteau d'office
- ❖ économe
- ❖ poêle antiadhésive
- ❖ cocotte
- ❖ cuillère de bois
- ❖ cuillères à mesurer

Ingrédients :

- ❖ 1 courge spaghetti
- ❖ 500 ml de sauce à spaghetti (voir recette émission 10)
- ❖ Au goût fromage parmesan râpé

Méthode :

Cuire la courge spaghetti

Piquer plusieurs fois la peau de la courge spaghetti à l'aide d'une fourchette. Déposer la courge dans le four à micro-ondes et la cuire pendant 10 à 20 minutes (cela dépend de sa taille). La courge est cuite quand sa peau commence à ramollir.

Couper la courge en deux

Une fois que la courge est devenue tiède, la couper de façon à pouvoir l'ouvrir en deux. Ôter les graines. À l'aide d'une cuillère, gratter la chair de façon à la défaire en spaghetti. Rassembler la chair en monticule dans la courge ou la déposer dans une assiette.

Épisode 50 – Croustade de courges et spaghetti d'automne

Chauffer la sauce à spaghetti

Chauffer la sauce à spaghetti au micro-ondes ou dans une casserole. Napper la chair de courge avec la sauce. Parsemer un peu de parmesan dessus.

Variante : Vous pouvez aussi déguster votre courge spaghetti avec de la crème de champignons en boîte.