

Spaghettis de courge

CUISIMAGES

Réf :
4027

Type :
Légumes

Préparation :
10 min
Repos:

Cuisson :
30 min

Coût :


Difficulté :
  

Origine :




Ingrédients pour 4/6 personnes

- 1 courge spaghetti
- Sel et poivre

Légume d'accompagnement, ici avec des dés de poulet à la crème.



Lavez la courge et plongez la dans un grand volume d'eau.
Recouvrez d'un poids (casserole) afin qu'elle reste bien immergée.

Faites cuire 30 min à partir de l'ébullition.

Coupez la courge en deux.

Retirez les pépins à l'aide d'une cuillère.

Avec une fourchette détachez la chair de la courge qui forme des « spaghettis ».

Gardez la chair du bord pour préparer une purée.

Salez et poivrez.

Répartissez dans des cercles et déposez votre viande d'accompagnement (ici des dés de poulet à la crème).



Conseils
Variante
Vin