



Légumes variés Courge spaghetti farcie



1h05 15 min 50 min 0 115
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson de la courge spaghetti

- Couper la courge spaghetti en deux en commençant par le bas de la courge.
- 2 Evider la courge de ses pépins.
- Disposer les moitiés de courge, face vers le haut, sur une plaque de four et les recouvrir d'un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre.
- Faire cuire à 180°C(Th.6) pendant 30 à 40 minutes selon la taille de la courge.
- **5** La courge est cuite lorsque sa chaire devient tendre.
- A l'aide d'une fourchette, détacher la chair des parois de la courge.

Étape 2

Préparation de la farce

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- Le faire dorer quelques instants dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
- Ajouter les tomates concassées, le sucre, le sel et le poivre.

Laisser chauffer 5 à 10 minutes sur feu moven.

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 Courge(s) spaghetti 50 g Tomate(s) pelée(s)
- 30 g **Gruyère râpé**
- 0.5 **Oignon(s)**

en boîte

- 3 tige(s) **Basilic**
- 1 c. à café Sucre semoule
- 1 Huile d'olive
- 1 Sel
- 1 Poivre

1

- Napper les moitiés de courge de farce à la tomate et saupoudrer de gruyère râpé.
- 6 Faire gratiner au four pendant 10 minutes.

Étape 3

Dressage

Sortir du four. Parsemer de feuilles de basilic et servir chaud.