

Recettes de cuisine

de Mamie Vera

Préparation

Pour 2 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 40 minutes environ (selon grosseur)

Laver la courge spaghetti.

Plonger la dans une casserole d'eau bouillante et laisser cuire environ 40 minutes selon grosseur, jusqu'à que la pointe d'un couteau transperce facilement la peau, puis la chair de la courge, mais ne pas trop la cuire, pour que les filaments conservent une texture ferme.

Sortir la courge de l'eau et laisser la refroidir, la couper en deux, retirer les graines. Gratter ensuite à l'aide d'une fourchette la chair, qui se détache en filaments "spaghetti". Vous obtiendrez un spaghetti végétal.

Préchauffer le four à 190°C (chaleur tournante).

Disposer les spaghetti dans un plat à gratin.

Battre l'oeuf, ajouter la crème, saler/poivrer, ajouter la muscade, à doser selon votre goût et les dés de jambon.

Couvrir avec la sauce.

Saupoudrer de gruyère.

Mettre à gratiner environ 20 minutes.

Commentaires



Cliquez pour agrandir l'image

Un petit gratin léger, fort sympathique au goût tout doux.

La courge spaghetti est un légume d'automne que l'on peut accommoder de différentes façons.

Les mois de consommation idéale de la courge spaghetti sont de août à décembre.

Vous pouvez les cuisiner comme des pâtes alimentaires avec une sauce carbonara, bolognaise, en gratin, en galette etc....

Ajouter un commentaire



GRATIN DE COURGE SPAGHETTI



Ingrédients

1 courge spaghetti
de 1 kilos
100 g de jambon
en petits dés
15 cl de crème fraîche
1 oeuf
50 g de gruyère râpé
muscade
sel/poivre



