

Courge spaghetti

Courge spaghetti carbonara

Ingrédients :	1	courge spaghetti
	2	oignons émincés
	6 à 8	tranches de lardons ou bacons tranchés
	1 tasse	crème 15% cuisson
	100g	parmesan râpé
		Sel et poivre du moulin

Méthode :

- Faire cuire la courge entière piquée au micro-onde (15-20 minutes) ou au four (45-60minutes coupée en deux).
- Enlever les graines et tirer la chair à la fourchette. Laisser égoutter. Dans un grand poêlon
- Faire revenir le bacon, ajoutez les oignons et faire dorer, ajoutez la courge, la crème. Salez et poivrez. Saupoudrez de parmesan et servir.

Courge spaghetti

Hachis de courge spaghetti et saumon

Ingrédients :	1	courge spaghetti cuite et parée
	4	portions de saumon
		gruyère râpé
	2-3 c.à tb	beurre
	1 c. à tb	farine
	250 ml	eau
		un peu de crème
	2	tomates en dés
		sel et poivre

Méthode :

- Préchauffer le four à 385 degré.
- Cuire le saumon à l'eau bouillante salée.
- Préparer la sauce : faire fondre le beurre à feu doux, incorporer la farine puis progressivement l'eau. Laisser épaissir légèrement. Ajouter la crème et les tomates. Laisser cuire quelques minutes. Ajoutez les spaghettis de courge à la sauce.
- Émietter le saumon cuit dans un plat à gratin, recouvrir de la préparation et terminer avec le gruyère.
- Enfourner 20 minutes pour que le dessus soit bien doré. Servir chaud.

Courge spaghetti

Courge spaghetti au boursin

Ingrédients :	1	grosse courge spaghetti coupé en deux, graines enlevées
	2	gousses d'ail hachées
	1	oignon émincé
	2 c. à tb	huile d'olive
		Persil , basilic, thym frais hachés au goût
	½	fromage boursin aux fines herbes(ou plus si désiré)
	1	échalote verte hachée
		Mozzarrella ou cheddar râpé

Méthode :

- Badigeonner l'intérieur des courges d'huile d'olive. Saler et poivrer. Déposer à l'envers sur une tôle à biscuit au four à 380 degré f. Environ 45-50 minutes et retourner aux deux tiers de la cuisson. À la sortie du four, gratter l'intérieur de la courge de manière à extraire les filaments de spaghetti, mettre de côté.
- Dans une poêle, chauffer l'huile et y faire suer l'oignon et l'ail. Ajouter le boursin et faire fondre .ajouter les spaghettis et bien mélanger. Saupoudrer d'échalote et de fromage. Servir immédiatement.