



Légumes variés

Courge spaghetti farcie



1h05 15 min 50 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

115

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

1 Courge(s) spaghetti

50 g **Tomate(s) pelée(s)
en boîte**

30 g **Gruyère râpé**

0.5 **Oignon(s)**

3 tige(s) **Basilic**

1 c. à café **Sucre semoule**

1 **Huile d'olive**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Étape 1

Cuisson de la courge spaghetti

- 1 Couper la courge spaghetti en deux en commençant par le bas de la courge.
- 2 Evider la courge de ses pépins.
- 3 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.
- 4 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.
- 6 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.
- 2 Le faire dorer quelques instants dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
- 3 Ajouter les tomates concassées, le sucre, le sel et le poivre.

Laisser chauffer 5 à 10 minutes sur feu moyen.

4

5 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

1

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