

La courge spaghetti ou cucurbita ficifolia

Pour 1 courge

Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min

Ingrédients :

- 1 courge spaghetti
- 1cs de gros sel



Ustensiles spécifiques : une casserole et une fourchette ou une cuillère à soupe !

www.lesdelicesabelle.fr

Réalisation :

- Faire cuire en entier dans l'eau bouillante salée pendant 20 bonnes minutes (ou éventuellement mais je n'ai pas testé, au micro-onde en la piquant de 3 ou 4 trous pendant 10 min sur chaque face).
- La sortir de l'eau et la couper horizontalement au milieu.
- A l'aide d'une fourchette, gratter les spaghetti et les retirer.
- Accommoder avec du beurre, de la sauce tomate, de la chair à saucisse, ou gratiné,... ou froid en salade !!

Bon appétit !