



Courge spaghetti et sauce tomate

Ingrédients pour 4 personnes :

1 courge spaghetti la taille dépend du nombre de personne que vous avez a dîner

500g de sauce tomate faites maison ou faites à base de tomate en conserve

100g de fromage râpé

Préparation :

Préchauffez le four sur 180°C.

Coupez la courge spaghetti en deux et enlevez les pépins.

Déposez les dans un plat ou une plaque pouvant aller au four, le coté chair vers le haut. Mettez un peu d'huile, de sel et de poivre et enfournez pour 20 à 30 minutes en fonctionne de la grosseur de votre courge.

Pendant ce temps, faites votre sauce tomates ou autres selon vos goûts, vos envies et votre humeur.

Quand la courge est cuite, prenez une fourchette et raclé la courge pour faire des spaghetti.

Une fois que tout la chaire est bien raclé, déposer la sauce par dessus et puis le fromage.

Repassez au four 5 à 10minutes, pour que le fromage gratine bien et à table.

Bonne dégustation.

