

# La courge spaghetti sauce bolognaise

- par Sabine Becker et François Rouillay -





Couper la courge en 2, puis ôter ses graines avec une cuillère à soupe





Faire cuire la courge à la vapeur,  
ou au four telle que  
avec un peu d'eau au fond du plat.  
Préparer une sauce tomate et rajouter la  
viande hachée pour ceux qui souhaitent  
respecter la recette bolognaise





Lorsque la courge est cuite, le couteau s'y enfonce facilement, la mettre dans un plat à gratin et remplir chaque partie avec la sauce bolognaise





Rajouter du gruyère râpé,  
mettre le plat au four pendant  
10 minutes pour servir  
la courge bien chaude





Selon la grosseur de la courge, couper en deux une des moitiés avant de servir, agrémenter d'une touche de persil pour faire joli



Racler avec la fourchette la chair de la courge pour détacher les spaghetti.



A la fin, il ne reste plus que la peau de la courge qui peut servir d'écuelle.

Bon appétit !

