



LA RECETTE DU MOIS

Courge spaghetti gratinée au chèvre

Ingrédients : (4-6 pers)

1 courge spaghetti de taille moyenne
2 cuillères à café de miel
2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
1 poignée de cerneaux de noix
Ail en poudre
200 g de fromage de chèvre en bûche
Sel et poivre du moulin



Préparation :

Coupez la courge spaghetti en 2, dans le sens de la longueur. Retirez les graines et déposez-la sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, la chaire vers le bas pour ne pas qu'elle sèche.

Enfournez à 180° et laissez cuire pendant 50 minutes.

Laissez ensuite tiédir quelques minutes puis grattez la chaire à l'aide d'une fourchette pour former les spaghettis. Mélangez les spaghettis de chaire à la moutarde et laissez le tout dans les demies courges qui formeront des récipients pour gratiner, voire servir.

Coupez le fromage de chèvre en petits bouts et répartissez sur le dessus de la chaire de la courge. Saupoudrez un peu d'ail en poudre, salez, poivrez et versez une cuillère à café de miel sur chaque moitié.

Parsemez de quelques cerneaux de noix et enfournez 20 minutes, toujours à 180°, jusqu'à ce que le fromage ait bien fondu.

Mélangez bien le tout et dégustez bien chaud

Bon appétit!

Perrine MAISON MULIER **Diététicienne Nutritionniste** sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com