

COURGE SPAGHETTI GRATINÉE AU CHÈVRE

Ingrédients

1 courge spaghetti
2 cuil. café de miel
2 cuil. café de moutarde
1 poignée de cerneaux de noix
ail en poudre
200g de chèvre
sel, poivre,
Huile d'olive

Préparation

1. Coupez la courge spaghetti en deux, dans le sens de la longueur.
2. Retirez les graines et déposez les ½ courges sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, la chair vers le bas .
3. Enfournez à 180° pendant 50 minutes.
4. Laissez tiédir quelques minutes puis grattez la chair à l'aide d'une fourchette.
5. Mélangez la chair à la moutarde et remettez le tout dans les demies coques de courge.
6. Coupez le fromage de chèvre en petits morceaux et répartissez sur le dessus de la chair de courge.
7. Saupoudrez d'un peu d'ail, salez, poivrez et ajoutez une cuillère à café de miel sur chaque moitié ainsi qu'un filet d'huile d'olive.
8. Parsemez de quelques cerneaux de noix et enfournez 20 minutes toujours à 180° jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
9. servez bien chaud.

Les Fermiers du Net