

Courge spaghetti au parmesan et épinards

Ingrédients :

- 1 courge spaghetti
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour badigeonner la courge
- 1 cuillère à thé d'huile d'olive pour la sauce
- 2/3 de tasse (175 ml) d'épinards tranchés
- 1/2 tasse (125 ml) de [crème sure](#)
- 1 cuillère à soupe de fromage à la crème
- 1/2 tasse (125 ml) de fromage Parmesan râpée
- Sel et poivre au goût
- Mozzarella râpée pour la garniture



Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 °F (204 °C).
2. Tranchez votre courge en deux sur le sens de la longueur et enlever les graines avec une cuillère.
3. Tapissez une plaque à cuisson d'une feuille de papier parchemin.
4. Bien badigeonner le centre de vos deux morceaux de courges avec de l'huile d'olive et faire cuire pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. On place la courge, la face vers le bas.
5. Pendant la cuisson, démarrer la sauce.
6. Dans un chaudron, faites chauffer de l'huile d'olive et ajouter l'ail pour la faire sauter.
7. Ajouter les épinards et mélanger.
8. Ajouter la crème sure, le fromage à la crème et le parmesan. Bien mélanger.
9. Assaisonner de sel et de poivre et bien mélanger.
10. Lorsque la courge a fini de cuire, laissez refroidir jusqu'à ce que vous soyez capable de la manipuler avec vos mains.
11. Utilisez une fourchette pour séparer les filaments de spaghetti dans la courge. Ça va être plus agréable à manger comme ça.
12. Ajouter la sauce dans les courges.
13. Saupoudrer de fromage mozzarella.
14. Faire cuire à 350 °F (176 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que ça soit bien chaud et fasse des bulles.
15. Terminer à BROIL pour 1 à 2 minutes si vous le désirez...

Source : [La recette facile de courge spaghetti au parmesan et épinards!](#)