

Cuisson de la courge spaghetti

La couper en 2 dans le sens de la longueur, enlever les graines et badigeonner d'huile d'olive ou autre huile végétale l'intérieur des moitiés.

Déposer, côté chair, sur une plaque anti-adhésive ou tapissée de papier parchemin et cuire au four à 375 degrés pendant 45 minutes (ou plus selon la taille de la courge).

Elle est cuite quand sa chair est tendre sous les pointes d'une fourchette ou d'un couteau. Effiloche sa chair à la fourchette pour obtenir des « spaghetti ».