

## LA COURGE JACK BE LITTLE



- Faire blanchir les petites courges 5 minutes dans l'eau
- Découper le dessus et garder les chapeaux.
- Vider les graines à l'aide d'une cuillère à café.
- Y déposer un morceau de fourme d'Amber.
- Remettre le chapeau et cuire au four 10 minutes.
- Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau, il doit s'enfoncer facilement.



## COURGE SPAGHETTI



### LES GALETTES

- Cuire la courge entière pendant 20 minutes dans un grand faitout.
  - Couper en 2 et retirer les graines.
  - A l'aide d'une fourchette, retirer la chair puis la laisser égouttée dans une passoire.
  - Mélanger 3 oeufs, 3 cuillères de farine, 3 échalotes, persil, sel et poivre.
  - Ajouter y la chair de la courge.
- 
- Dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive à l'aide d'une cuillère à soupe ,déposer des petites galettes de ce mélange.
  - Laisser cuire recto et verso.
  - Mettre dans un plat
  - Faire chauffer 1/4 d'heure au four th.6 avant de passer à table.

## LES COURGES

DANS

NOS

ASSIETTES



06 03 07 43 03  
matthieugilbert@msn.com

207 la Dodinière - 85250 Chavagnes en Paillets