



Courge Spaghetti, Trompettes Chanterelles et Parmesan

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 courge spaghetti
- 2 poignées de trompettes chanterelles
- 20 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- Du parmesan entier à râper
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 180°
- Lavez la courge et piquez-la un peu partout
- Mettez-la entière dans un plat huilé et enfournez pendant 1h30 min
- Pendant ce temps, coupez les pieds des chanterelles et passez-les rapidement sous l'eau
- Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez la gousse d'ail hachée et faites revenir 1 min
- Ajoutez ensuite les chanterelles et faites poêler 3 min, assaisonnez et réservez au chaud
- Sortez la courge du four et coupez-la en deux, vous n'aurez besoin que d'une moitié
- Enlevez les pépins et raclez les spaghettis de courge avec une cuillère
- Répartissez la chair dans deux bols, assaisonnez et arrosez d'un filet d'huile d'olive
- Ajoutez par-dessus les champignons
- Terminez en râpant du parmesan