



Courge spaghetti au parmesan

Pour 4 personnes

- 1 courge spaghetti (1,5 à 2 kg)
- 1 grosse noix de beurre
- 1 grosse poignée de parmesan
- sel et poivre du moulin

Faire cuire la courge spaghetti entière dans une casserole environ 45 minutes à 1h ou 30 min dans une cocotte-minute.

Pour savoir si elle est cuite, percer la coque avec un couteau, celui-ci doit s'enfoncer assez facilement (une fois la coque traversée).

Ensuite la couper en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines, gratter la chair de la courge qui se détache en filaments, comme des spaghettis. Bien égoutter.

Mettre dans le plat de service et mélanger avec le beurre, un peu de sel et pas mal de poivre. Ajouter ensuite le parmesan et servir.

Versie carbonara

Préparer la courge comme précédemment. Dans un wok ou une poêle, faire revenir des lardons et deux oignons, mettre les spaghettis de courge et ajouter 25 cl de crème. Saler et poivrer et enfin saupoudrer de parmesan ou de gruyère.



Spaghettipompoen met parmezaan

Voor 4 personen

- 1 spaghettipompoen (1,5 à 2kg)
- 1 grote noot boter
- 1 handvol parmezaan
- zout en peper van de molen

Kook de hele spaghettipompoen in een kom gedurende 45 à 60 minuten of 30 minuten in een snelkookpan.

Controleer de gaarheid van de pompoen door met een mes door de schil te prikken. Als u het mes gemakkelijk in en uit het vruchtvlees van de pompoen kunt halen is de pompoen gaar.

Snij de pompoen in de lengte doormidden, verwijder de pitten, en haal het vruchtvlees uit de pompoen. Het vruchtvlees vormt lange slierten en lijkt op spaghetti.

Laat de pompoenslierten goed uitlekken.

Dresseer de slierten op een bord et meng met de boter, een snuifje zout en redelijk wat versgemalen peper. Voeg nadien de parmezaan toe en dien op.

Versie carbonara

Bereid de spaghettipompoen zoals eerder vermeld. Bak de spekblokjes en twee uien in een pan of een wok. Voeg de spaghettipompoenslierten en 25 cl room toe. Kruid met peper en zout en werk af met parmezaan- of gruyèrekaas.