



Courge spaghetti à la feta et aux tomates



10 ingrédients



1 heure



4 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 400°F.
2. Faites cuire la courge : Commencez par faire cuire votre courge spaghetti. Il suffit de la couper en deux et de retirer les graines. Arrosez-la d'huile d'olive, assaisonnez-la de sel et placez-la sur une plaque de cuisson.
3. Faites cuire la courge pendant 1 heure. Ajoutez le plat avec la feta et les tomates (instructions à suivre), à la moitié du temps de cuisson.
4. Dans un grand moule rectangulaire, placez le bloc de feta au centre et disposez les tomates cerises autour du fromage. Versez l'huile d'olive sur les tomates et la feta. Saupoudrez de sel et de poivre et utilisez une cuillère pour mélanger jusqu'à ce que toutes les tomates soient enrobées.
5. Mettez le plat au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les tomates grésillent et que la feta ait ramolli.
6. Sortez le plat du four et saupoudrez le basilic frais haché et l'ail haché. Remuez le tout jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
7. À l'aide d'une fourchette, séparez les brins de courge spaghetti et ajoutez-les dans le plat rectangulaire avec le mélange feta-tomate. Mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que tous les brins de courge spaghetti soient enrobés.
8. Répartissez les pâtes en portions et servez-les avec du basilic haché supplémentaire, du poivre noir concassé et du parmesan frais.

INGRÉDIENTS

16 oz	Tomates cerises
8 oz	Feta (bloc, emballé dans de l'eau)
1/3 tasse	Huile d'olive
1 1/2	Ail (gousses, émincées)
1	Courge spaghetti (de taille moyenne)
1/2 cuillère à café	Sel de mer
1/2 cuillère à café	Poivre noir
2	Basilic (haché)
1/4 tasse	Parmesan (râpé, au goût)