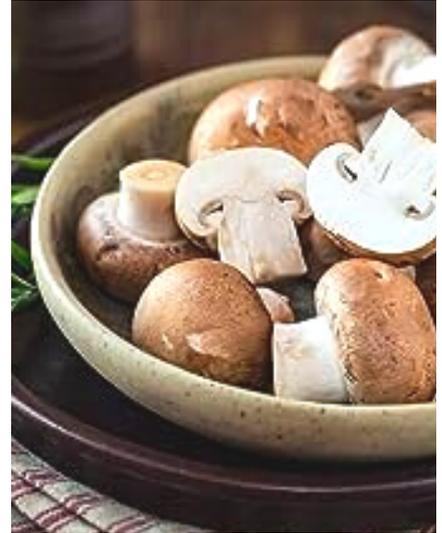


LA RECETTE GOURMANDE

# LA COURGE SPAGHETTI PROVENÇALE

Colorée et gourmande



Pour 2 personnes

Préparation 10 min

Commencez par préchauffez le four à 180°C

Découpez en deux la courge spaghetti puis placez les moitiés face coupée sur une plaque à four. Faites-les cuire pendant 40 minutes.

Ensuite, nettoyez les champignons et le chou kale. Découpez les feuilles de chou kale en morceaux et les champignons en lamelles. .

Lorsque la courge est cuite, grattez sa chair avec une fourchette Ajoutez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez

Répartissez ensuite sur les deux morceaux de courge la sauce tomate, les champignons, le chou kale ainsi qu'un peu d'herbes de Provence. Mélangez.

Enfin, ajoutez l'emmental et les œufs. Enfournez de nouveau pour 5 minutes.

Bon appétit !

250g	de sauce tomate
100g	de champignons bruns
80g	d'emmental
50g	de chou kale
2	œufs
	huile olive
	herbes de Provence
	sel / poivre

