

## Courge spaghetti en sauce tomate

Pour 2 personnes :

- 1/2 courge spaghetti
- quelques noisettes de beurre
- 300g de boeuf haché
- persil haché
- basilic haché
- 3 c.s. de chapelure
- 1 oeuf
- un peu de farine
- sel, poivre
- un pot de sauce tomate (250g)



1. Préparez la courge spaghetti. Lavez-la et coupez-la dans le sens de la longueur. Enlevez les graines. Placez la courge sur une plaque. Dans la cavité mettez quelques noisettes de beurre et un peu de sel et poivre. Mettez la courge au four préalablement préchauffé à 180°C pendant 40 à 45 min. Il faut que la pulpe se sépare en filaments.
2. Pendant la cuisson de la courge, préparez les boulettes. Mélangez le boeuf, les herbes, la chapelure, l'oeuf. Salez et poivrez. Formez 8 boulettes. Farinez-les. Faites-les cuire à la poêle dans un peu d'huile.
3. Au bout de 30 à 35 min de cuisson de la courge, piquez-la et essayez de défaire les filaments avec une fourchette. S'ils commencent à se détacher, la courge est prête, sinon remettez-la au four encore 5 à 10min. Lorsqu'elle est cuite à point, défaites toute la courge à la fourchette. (L'autre moitié peut être conservé au réfrigérateur.)
4. Mettez les filaments de courge dans une sauteuse avec un peu d'huile. Ajoutez la sauce tomate et les boulettes. Laissez 5 min à feu doux pour réchauffer la sauce. Servez éventuellement accompagné de parmesan.