

LA COURGE SPAGHETTI

La courge spaghetti est une alternative intéressante pour remplacer les pâtes alimentaires, en partie ou totalité. Elle tient son nom de sa chair qui, au moment de la cuisson, se détache en fines lanières, comme des spaghetti. On la retrouve aussi bien en hiver qu'en été. Elle renferme de nombreux nutriments comme la vitamine C et le potassium.



Comment l'apprêter

- **Remplace les pâtes alimentaires**
- **Farcie**
- **Tacos**
- **Gratinée**