

## Ingrediënten

1 courge spaghetti  
5 gousses d'ail, hachées  
1/2 tasse (125 ml) d'eau  
1 cube de bouillon au poulet, émietté  
1 tasse (250 ml) de crème 35% à cuisson  
1 tasse (250 ml) d'un mélange de quatre fromages italiens (Mozzarella, cheddar blanc, Provolone, Asiago)  
Thym frais  
Poivre  
Persil ou ciboulette ou oignons verts, hachés finement



## Recept

Préchauffez le four à 400 ° F (200 ° C). Prenez votre courge spaghetti fermement et couper la sur le sens de la longueur de la pointe à la queue. Enlever la queue et les graines. Placez les deux moitiés sur une plaque de cuisson, faire en sorte qu'elles soient stables (vous pouvez glisser un papier aluminium en dessous de la courge pour assurer la stabilité. Saupoudrer de poivre sur chaque moitié.

Dans un grand bol, mélanger l'ail haché, la crème épaisse avec 1/4 tasse (60 l) d'eau, le cube de bouillon émietté, la ciboulette et le thym frais. Bien mélanger.

Saupoudrer une première couche de fromage râpé sur chaque moitié de courge. Divisez le mélange de crème verser sur le dessus du fromage dans chaque moitié, puis recouvrir avec le reste de fromage.

Cuire au four pendant 40 à 50 minutes, ou jusqu'à ce que la chair de la courge spaghetti soit très tendre, utiliser une fourchette pour vérifier. Retirer du four et servir immédiatement.

## Bron



[https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=pfbid02Jk1DHyeYyLnDYibLYUhkcRCYK9PSFaTcq634VLJ5j71sza8QedxHy2S1iZtADqXZl](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02Jk1DHyeYyLnDYibLYUhkcRCYK9PSFaTcq634VLJ5j71sza8QedxHy2S1iZtADqXZl)

## Info Martine Lycke

30/10/2023

Alles klaargemaakt en ongeveer een 50 tal minuten in de oven à 200°C  
Denk nog beter, eerste de pompoen alleen en daarna pas met de vulling:

Spaghettipompoen in de lengte in 2 snijden  
Ontpitten

Randen inwrijven met **Olijfolie** gemengd met **look**, veel mag hier ;-)

In oven 30 tal minuten à 200°C

En daarna pas de vulling erbij doen.

- Burrata
- Zwarte Peper
- Reeds klaargemaakte kippengehakt bolletjes
- Room, net genoeg om niet over te lopen, was niet zoveel
- Parmezaan
- Gemalen kaas
- Ev. nog andere kaassoorten

Daarna nog eens 20 minuten in de oven, tot pompoen zacht is.

