



Courgettes spaghettis

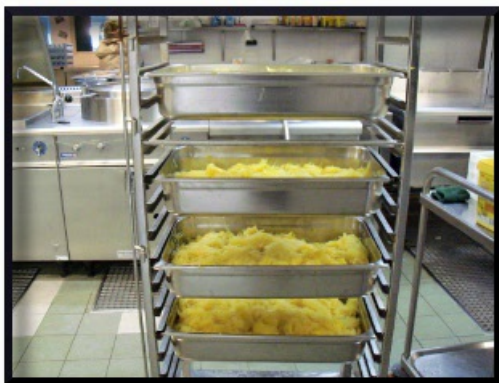
publié le 06/09/2010

Aujourd'hui, vendredi 3 septembre, nous avons proposé au menu des "courgettes spaghettis" (légumes datant du Moyen-âge).



Voici la recette :

- ▶ Plonger les courgettes spaghettis dans de l'eau froide non salée, porter à ébullition puis compter 20 minutes
- ▶ sortir les courgettes et les mettre dans de l'eau froide
- ▶ les fendre en 2 et enlever les pépins
- ▶ dans un récipient, recueillir la chair des courgettes
- ▶ REMARQUE : surtout **bien assaisonner** la chair avec sel, poivre et ail !



Académie
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.