



*Courge Spaghelli au pesto de Grenoble*

**Portions : 2      Préparation : 20 min      Cuisson : 50 min**

***La courge***

1 courge spaghetti  
4 c. à thé d'huile d'olive

***Le pesto de noix***

100 g (3/4 tasse) de noix de Grenoble  
150 g de fromage râpé au choix  
60 g (1/3 tasse) d'oignons verts, hachés finement (environ 2 oignons verts)  
1 c. à soupe de persil frais  
1 c. à soupe basilic frais  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme  
Sel et poivre

***Le gratin***

100 g de fromage râpé au choix

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Couper la courge spaghetti en deux dans le sens de la longueur et retirer les graines.
3. Déposer les demi-courges sur une plaque à cuisson, le côté chair vers le haut. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Recouvrir les courges de papier d'aluminium et cuire environ 45 minutes.
4. Une fois les courges cuites, gratter la chair à l'aide d'une fourchette pour la rendre filamenteuse. Réserver.
5. Au mélangeur, mixer tous les ingrédients pour le pesto de noix jusqu'à l'obtention d'une pâte presque homogène.
6. Tartiner généreusement la chair de courge de pesto de noix. Répartir le fromage sur le dessus et gratiner 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

**Valeur nutritive par portion**

Glucides : 27 g    Protéines : 23 g    Lipides : 6 g