

INOVACURE

LA PROTÉINE QUI NOURRIT VOTRE BEAUTÉ

Source de
potassium

COURGE SPAGHETTI DÉJEUNER

PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 8 minutes • PORTIONS : 6 portions

INGRÉDIENTS

- 2 1/2 lbs de courge spaghetti vidée (environ une demi courge spaghetti)
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 oeuf
- 2 c. à soupe de farine
- 1/2 tasse d'oignons hachés
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/4 c. à thé de parmesan, au goût
- Sel et poivre, au goût
- Huile de cuisson

PRÉPARATION

Faire chauffer la courge au micro-onde 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment tendre pour la couper en deux.

Ajouter l'eau et mettre le tout dans un bol allant au micro-onde. Chauffer 8 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Mettre les filaments de la courge dans une passoire et égoutter.

Mettre la courge dans un grand bol. Ajouter l'oeuf, l'oignon, la poudre d'oignon, le parmesan, le sel et le poivre. Bien mélanger le tout.

Diviser le tout en 6 portions égales et former des galettes.

Dans un grand poêlon, chauffer l'huile de cuisson à feu fort.

Mettre les galettes et cuire 4 minutes de chaque côté.