

COURGE SPAGHETTI EN FOLIE



4 PERSONNES



1 HEURE

MUFFINS AU ROQUEFORT

2 œufs
100ml de lait de soja
300g de chair de courge
spaghetti cuite

60g de roquefort
Sel, poivre
60g de farine de blé
1/2 sachet de poudre à lever

Battez les œufs dans un saladier avec le lait.

Incorporez soigneusement la courge et le roquefort.
Salez et poivrez.

Ajoutez la farine et la poudre à lever.

Remplissez des moules à muffins ou de petits ramequins.
Enfournez dans un four chaud (180° thermostat 5)
pendant 20 minutes.



COURGE SPAGHETTI EN FOLIE



4 PERSONNES



1 HEURE

FLANS À LA NOIX DE COCO

250-300g de chair de courge spaghetti
cuite
2 gros œufs
80g de sucre
50g de noix de coco râpé

Mixez tous les ingrédients finement.

Versez dans des ramequins et enfournez à 160° pendant 30 minutes.

