

INGRÉDIENTS

1 courge spaghetti de petite à moyenne taille

1 tasse d'eau

INSTRUCTIONS

Couper soigneusement votre courge spaghetti en deux dans le sens de la longueur.

Placez vos 2 moitiés de courge spaghetti sur la grille à l'intérieur de votre Instant Pot. Ajouter 1 tasse d'eau dans Instant Pot et sceller le couvercle.

Régler le mode d'emploi sur 7 minutes. Une fois que la minuterie s'éteint, tournez le bouton de dégagement rapide pour libérer la vapeur (soyez prudent, utilisez une serviette pour vous protéger).

Retirer le couvercle et laisser refroidir la courge spaghetti quelques minutes avant de la manipuler.

Retirer délicatement la courge spaghetti du ip et la déposer sur une serviette ou une planche à découper.

À l'aide d'une cuillère, retirer les graines et les jeter. À l'aide d'une fourchette, gratter les brins de courge. À

ce moment, servir cuit ou à utiliser dans une recette. J'aime préparer à l'avance

et conserver au réfrigérateur pour les repas à venir (laisser refroidir

Cuire une
courge
spaghetti au
ip

