

Courge spaghetti à la carbonara

INSTRUCTIONS : c'est la pleine saison des courges ! Autant en profiter avec des recettes qui sortent un petit peu de l'ordinaire... Je vous présente ma version des pâtes carbonara ! Super bon, plus diététique qu'avec des pâtes (forcément hihi) et superbe présentation pour épater votre ou vos convive(s). La courge spaghetti porte bien son nom, elle peut s'effiloche et former des petits filaments qui remplacent parfaitement les féculents.

Instructions

1. Préchauffez le four à 200° sur chaleur tournante.
2. Découpez votre courge en deux et retirez les graines.
3. Recouvrez les moitiés de courge de papier aluminium et cuisez-les au four pendant 40 à 60 minutes.
4. Préparez votre sauce en mélangeant les jaunes d'oeufs, le parmesan et le poivre. Ajoutez un petit peu d'eau chaude pour diluer la sauce.
5. Cuisez votre julienne de bacon dans une poêle sans matière grasse.
6. Une fois que les courges sont prêtes, faites des filaments à l'aide d'une fourchette et mélangez la sauce, les allumettes de bacon et les morceaux de courge ensemble. Afin de donner une belle présentation, remettez-les dans les moitiés de courge ;-)



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Courge spaghetti	1
Julienne de bacon	150g
Oeuf	2
Parmesan	50g

Poivre

Lucie Flament - diététicienne