

## Recette de courge « spaghetti » façon carbonara

### Ingrédients :

- 1 courge spaghetti
- 1 oignon
- des allumettes de bacon
- du poivre
- quelques copeaux de parmesan
- 4 c  soute de crème légère à 15% de MG (liquide ou épaisse selon votre goût)

### Préparation :

1. Faire cuire la courge spaghetti entière dans une casserole environ 1h ou 30 minutes dans une cocotte-minute (ou éventuellement 15 à 20 min au micro-onde) Pour savoir si la cuisson est réussie, piquer la pointe d'un couteau dans la courge, elle doit y entrer facilement.
2. Ensuite couper la courge en deux dans le sens de la longueur, enlever les quelques graines et tirer la chair avec une fourchette (cela va former des spaghettis). Laisser   goutter.
3. Dans un wok ou une poêle antiadhésive, faire revenir les allumettes de bacon sans matière grasse et les oignons, ajouter la crème légère. Poivrer puis dresser les assiettes.
4. Déposer d'abord les spaghettis de courge puis par-dessus, verser la sauce carbonara et ajouter quelques copeaux de parmesan et éventuellement de la ciboulette fraîche. Déguster !

### Astuce :

Il est conseillé de ne pas ajouter de sel à cette préparation car le bacon et le parmesan sont déjà suffisamment salés.

