

Courge spaghetti à la carbonara

Ingrédient :

- 1 courge spaghetti (env 2kg)
- 2 Oignons
- 200g de Lardons
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 100 g de parmesan ou gruyère râpé
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre, épices

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°. Rincez la courge spaghetti, coupez - la en deux dans la longueur et ôtez les graines.
- Écraser les gousses d'ail.
- Déposer la courge sur une plaque de four, arroser d'huile d'olive, ajouter les gousses d'ail et enfourner pendant 30 min.
- Récupérer la chair à l'aide d'une fourchette, laissez égoutter.
- Dans une poêle ou un wok, faire revenir les lardons et les oignons.
- Ajouter les spaghetti de courge et la crème fraîche. Saler et poivrer et enfin saupoudrer de parmesan ou de gruyère râpé.
- Enfourner quelques minutes pour faire gratiner.
- Servir bien chaud.