



Courge spaghetti façon carbonara légère

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
347 kcal	19,4 g	8,15 g	17,5 g	5,5 g	22,4 g	2,3 g
17%	22%	19%	3%	6%	42%	46%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
45 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- ½ petite courge spaghetti évidée
- 100ml de crème liquide 7%
- 50 g d'allumettes de bacon
- 1 cuillère à soupe de parmesan
- 1 jaune d'oeuf
- ½ oignon émincé
- ½ gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade en poudre
- 1 cuillère à café de persil
- poivre & sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°.
2. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez l'intérieur de la courge d'huile. Enfouez pendant 45 minutes.
3. Dans une poêle bien chaude, grillez les allumettes de bacon. Ajoutez-y les oignons et l'ail pendant 5 minutes. Ajoutez la crème et mélangez bien. Assaisonnez de muscade, sel et poivre.
4. Sortez la courge du four et grattez la chair à l'aide d'une fourchette afin d'obtenir de petits spaghettis. Versez la sauce dans la courge et parsemez de persil et de parmesan.