

COURGE SPAGHETTI À LA CARBONARA



Une alternative végétale et gourmande aux pâtes carbonara ! Pour alléger encore plus la recette, on peut remplacer les lardons par des allumettes de jambon blanc. On profite ainsi des fibres, des vitamines et des minéraux de la courge dans une recette gourmande. En remplaçant les pâtes par la courge, on diminue par deux la valeur calorique du plat.

 10 minutes 45 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1200 grammes de courge spaghetti, pulpe, cuite
- 1 barquette de lardon fumé, cru (125 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé,
- 1 gramme de poivre noir, poudre
- 20 grammes de gruyère
- 30 cl de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, liquide

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper la courge spaghetti en deux dans le sens de la longueur. Evider les graines de la courge.
- 2° Badigeonner la courge d'huile d'olive, saler et poivrer, puis placer les demi courges face contre une plaque de papier sulfurisé. Cuire dans un four chaud à 200 ° pendant 40 minutes.
- 3° Dans une poêle, faire cuire les lardons, Enlever le gras de cuisson. Ajouter la crème liquide. réserver au chaud.
- 4° Sortir les courges du four. Prélever la chair et la dresser directement dans les assiettes (1/2 courge pour 2 personnes).
- 5° Napper de sauce et lardons carbonara et parsemer de gruyère râpé.
- 6° Napper de sauce et lardons carbonara et parsemer de gruyère râpé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (407 g)	% AR
ÉNERGIE	55 kcal	224 kcal	11 %
PROTÉINES	2 g	10 g	19 %
GLUCIDES	4 g	18 g	7 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	5 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	11 g	56 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	26 %
SODIUM	115 mg	468 mg	20 %