SPAGHETTIS À LA COURGE SHIATSU RÔTIE ET BACON

INGRÉDIENTS

- 1/2 courge Shiatsu
- 3 gousses d'ail en chemise
- Basilic séché
- Quelques baies roses
- Sel fou et poivre
- 4 c-à-s d'huile d'olive (2 d'huiles de basilic et 2 à l'ail)
- 1 petit verre d'eau (20 cl)
- 320g de spaghettis
- 250g de bacon en tranches
- 3 c-à-s de crème fraiche épaisse allégée
- Parmesan
- Sel et poivre
- Graines de courges

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 55MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN

PRÉPARATION

Faire rôtir votre courge :

Préchauffer votre four à 200°c
Laver et brosser bien la courge, inutile de l'éplucher, lorsqu'elle sera rôtie vous prélèverez des cubes de chair. Avec un grand couteau, coupez-la en 4 morceaux les déposer dans un plat à gratin allant au four. Verser l'eau au fond du plat, Assaisonner les morceaux de courge Shiatsu avec le basilic, les baies roses, les gousses d'ail, d'un peu de sel fou et de poivre. Terminer en arrosant avec les huiles d'olive.

Enfourner environ 45 minutes, la courge doit être fondante, vous pouvez enfoncer une lame de couteau dedans. Réserver.

Pendant ce temps, cuire les spaghettis dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant environ 10 minutes.

Les égoutter et les verser dans votre plat, ajouter 3 c à s de crème fraîche et mélanger le tout.

Découper le bacon en fines lanières, les faire griller dans une poêle antiadhésive. Quand les lamelles de courge sont rôties, les sortir du four, les couper en dés en enlevant la peau et les ajouter aux spaghettis. Incorporer également les morceaux de bacon grillés, le parmesan râpé et les graines de courge.

Saler et poivrer selon vos goûts, si besoin, puis mélanger. Servir bien chaud