

Courge Spaghetti façon Carbo'

Ingrédients pour 1 portion :

- 250g de courge spaghetti
- 50g d'oignon
- 50g de dés de jambon
- 20ml de crème liquide
- 15g de parmesan
- Sel, poivre



Recette :

1. Faire cuire la courge entière 30 minutes à la vapeur. La laisser tiédir pour la couper en deux et retirer les pépins.
2. Récupérer 250g de chair à l'aide d'une fourchette et réservier.
3. Dans une poêle anti-adhésive bien chaude, faire revenir l'oignon. Une fois translucides, y ajouter les dés de jambon et les faire bien griller.
4. Ajouter la chair de courge puis la crème. Mélanger et laisser cuire pendant 5 minutes à feu moyen.
5. Saler et poivrer. Parsemer de parmesan.
6. C'est prêt !

