



Phase : **attaque**

Type : **plat**

Recette : **courge spaghetti d'automne**

**Calories**  
275 par personne

**Préparation**  
30 min

**Cuisson**  
30 min

## Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 petite courge spaghetti (+/\_ 1,2 kg) coupée en 2 et vidée
- 300 gr de champignons shiitake frais coupés en 4
- 180 gr d'épinard frais
- 20 gr de parmesan
- 50 gr de julienne de bacon fumé dégraissé
- 100 ml de crème légère
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s d'huile + 1 c.à.c
- 5 branches de thym
- Noix de muscade
- Sel et Poivre

## Préparation

1. Saler, poivrer la courge et la faire cuire 25 minutes dans un four préchauffé à 180 °C
2. Verser la crème dans un poêlon.
3. Ajouter 2 branches de thym entières, le bacon, une bonne pincée de noix de muscade et poivrer.
4. Faire chauffer à feu doux 2 minutes et laisser infuser hors du feu le temps du reste de la préparation.
5. Chauffer la c.à.s d'huile dans une sauteuse sur feu vif.
6. Ajouter les champignons. Saler et poivrer. Presser l'ail et effeuiller 2 branches de thym.
7. Ajouter les épinards et ajouter la noix de muscade et laisser fondre en remuant.
8. Rectifier l'assaisonnement et réserver.
9. Gratter la courge avec une fourchette pour retirer la chair spaghetti.

## Montage

1. Verser dans la courge vidée :
  - Crème au bacon.
  - Chair de courge
  - Préparation de légumes
  - Crème au bacon
  - Parmesan et thym
2. Recommencer pour la deuxième
3. Gratiner sous le grill pendant 3 à 5 minutes.