

# Courge spaghetti : bolognaise ou carbonara ?

## Carbonara

1 Courge spaghetti  
100g Lardons  
1cuil. à soupe Huile d'olive  
40g Parmesan  
Sel, poivre



Préchauffez le four à 180°C (th.6). Rincez la courge spaghetti, coupez-la en 2 dans la longueur et ôtez les graines. Déposez la courge sur une plaque de four, arrosez d'huile et enfournez 30mn.

Faites revenir les lardons dans une poêle chaude sans matière grasse. Coupez le parmesan en copeaux.

Sortez la courge spaghetti du four et grattez la chair à l'aide d'une fourchette. Parsemez de lardons et de copeaux de parmesan, salez légèrement, poivrez et servez.

## Bolognaise

1 courge spaghetti  
1 oignon  
400 g de bœuf haché  
20 cl de concentré de tomates  
1 gousse d'ail, 1 feuille de laurier  
1 c. à soupe d'herbes de Provence  
60 g de fromage râpé  
Huile d'olive, sel, poivre, paprika



Lavez la courge spaghetti et faites-la cuire, sans la tailler, dans une casserole d'eau bouillante pendant 45 min. environ.

Pendant la cuisson de la courge, préparez la garniture. Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Faites-le revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée et laissez cuire pendant 10 min. en mélangeant régulièrement.

Ajoutez la sauce tomates, la gousse d'ail finement hachée, les herbes de Provence, le paprika, la feuille de laurier. Salez et poivrez à votre convenance. Laissez mijoter à feu doux pendant 15 min.

Lorsque la courge est cuite, ôtez-la de l'eau puis coupez-la en deux. Retirez les pépins à l'aide d'une cuillère à soupe. Grattez l'intérieur de la courge afin de retirer les spaghettis. Disposez-les dans un égouttoir et essorez-les soigneusement. Ajoutez les spaghettis dans la préparation à la tomate. Mélangez bien. Garnissez chaque moitié de courge avec la farce à la viande. Disposez-les dans un plat allant au four. Saupoudrez de fromage râpé. Enfourez les moitiés de courge pendant 20 min. (four préchauffé à 200°C). Lorsque le fromage est bien fondu, retirez du four et dégustez bien chaud.