

# Spaghetti à la courge Shiatsu rôtie et bacon

## INGREDIENTS (4 personnes)

- 1/2 courge Shiatsu
- 3 gousses d'ail en chemise
- basilic séché
- quelques baies roses
- sel fou et poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ( 2 d'huiles de basilic et 2 à l'ail)
- 1 petit verre d'eau (20 cl)
  
- 320g de spaghetti
- 250g de bacon en tranches
- 3 c à s de crème fraîche épaisse allégée
- parmesan
- sel poivre
- graines de courges

## PREPARATION

Faire rôtir votre courge:

1. Préchauffer votre four à 200°C
2. 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 et les déposer dans un plat à gratin allant au four.
3. 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.
4. Enfourner environ 45 minutes : la courge doit être fondante, vous pouvez enfoncer une lame de couteau dedans.  
Réserver.

Assembler les spaghetti et la sauce :

1. Pendant ce temps, faire cuire les spaghetti dans un grand volume d'eau bouillante salée selon le temps indiqué. Les égoutter et les verser dans un saladier ou une soupière, ajouter 3 c à s de crème fraîche et mélanger le tout.
2. Découper le bacon en fines lanières, les faire griller dans une poêle anti-adhésive.
3. 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.
4. Servir bien chaud !