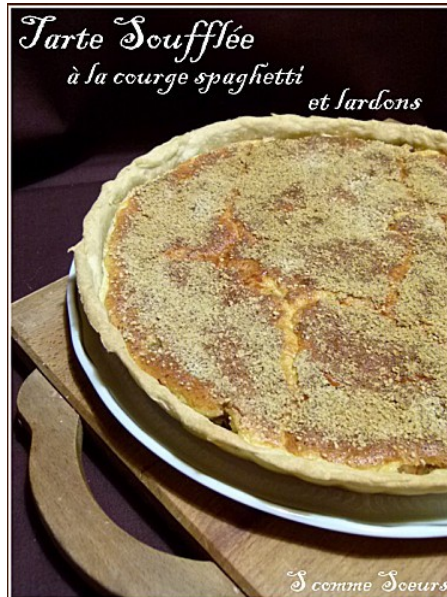


Tarte soufflée à la courge spaghetti et aux lardons



Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 400g de courge spaghetti
- 125g de lardons fumés
- 1 oignon
- sel, poivre

- 20g de beurre
- 20g de farine
- 200ml de lait
- 1 pincée de muscade
- 50g de fromage râpé
- 2 oeufs
- 10g de poudre de noix
- 15g de chapelure

Préparation :

- Préparation de la courge:

Couper la courge en 2 dans le sens de la longueur et la poser sur une plaque allant au four. Badigeonner légèrement d'huile d'olive pour éviter le dessèchement. Cuire au four préchauffé à 180°C pendant 35 minutes. Laisser refroidir, retirer les graines puis extraire la chair en grattant l'intérieur de la courge à l'aide d'une fourchette.

Dans une poêle faire revenir l'oignon finement émincé et les lardons. Ajouter les filaments de courge spaghetti, saler et poivrer, bien mélanger et réserver.

Fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Couper le feu et ajouter la farine. Bien mélanger au fouet, puis délayer petit à petit avec le lait. Ajouter la muscade puis remettre à feu doux. Cuire jusqu'à épaississement sans cesser de remuer. Hors du feu, ajouter le fromage râpé et les jaunes d'oeufs. Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la première préparation.

Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée. Répartir le mélange à base de légumes puis recouvrir de la préparation précédente.

Saupoudrer de la chapelure mélangée à la poudre de noix puis enfourner pour 30-35mn à 200°C.

Déguster la tarte chaude accompagnée d'une salade.