

Course Spaghetti



Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 60 min

Ingrédients

- 1 courge spaghetti
- 2 oignons
- 1 cuill. à soupe d'huile de colza
- 300 g de viande hachée
- 2 gousses d'ail
- 400 g de tomates pelées (Pelati)
- 10 cl de coulis de tomates
- 1 cuill. à soupe d'origan
- 100 g de Gruyère AOP râpé

Sauce béchamel

- 40 g de beurre
- 2 cuill. à soupe de farine blanche
- 40 cl de lait
- sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180° C.

Couper la courge en deux et la disposer sur une plaque de cuisson.

Mettre au four pendant 30 min.

A l'aide d'une fourchette, prélever la chair de la courge qui va se détacher facilement en spaghetti.

Pendant la cuisson de la courge, faire revenir les oignons émincés dans l'huile de colza.

Lorsqu'ils sont légèrement dorés, ajouter la viande hachée et saisir pendant 2 min.

Ajouter l'ail haché, les tomates pelées (Pelati), le coulis et l'origan.

Saler, poivrer et laisser mijoter 5 min.

Sauce béchamel

Faire fondre le beurre.

Ajouter la farine en une fois et mélanger.

Ajouter le lait en mélangeant constamment.

Faire épaissir sans arrêter de mélanger.

Saler et poivrer.

Mélanger 600 g de courge avec la viande préparée et répartir le tout dans un plat à gratin (ou moules individuels).

Napper de sauce béchamel. Saupoudrer de Gruyère AOP râpé.

Mettre au four 20 min à 200° C.

Recette et image tirées du site : www.cuisineaz.com