

Courge Spaghetti_Recette de base



Pour 6 Personen

Zutaten

- 1 courge spaghetti
- 2 oignons
- 1 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 300 g viande hachée
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates "Pellati"
- 10 cl de coulis de tomates
- 1 cuill. à soupe d'origan
- 100 g d'Emmental râpé

Sauce Béchamel:

- 40 g beurre
- 2 cuill. à soupe farine blanche
- 40 cl lait
- Sel
- Poivre

Zubereitung

Préchauffer le four à 180°C

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

Mettre au four pendant 30 minutes.

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 d'olive.

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

Ajouter l'ail haché, les tomates "Pellati", le coulis et l'origan.

Saler, poivrer et laisser mijoter 5 minutes.

Pour la 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, 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 fromage râpé.

Mettre au four 20 minutes à 200°C.

Image d'illustration source:

<https://www.cuisineaz.com/recettes/courge-spaghettis-a-la-carbonara-76676.aspx>