

FICHE DE RECETTE

Courge spaghetti gratinée

Claude Pohlig

Type de recette	Plat
Nombre de portions	8
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Courge spaghetti	1	
Huile d'olive		
Lait	500	ml
Beurre	50	gr
Farine	60	gr
Fromage rapé	200	gr
Sel, poivre, muscade		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. **Préchauffer le four** à 180° sur chaleur tournante
2. **Laver** la courge et la couper en deux dans le sens de la longueur
3. **Retirer** les graines de courge
4. **Enfourner** la courge et cuire à la vapeur
5. Surveiller de temps en temps la cuisson de la courge et piquer la chair avec un couteau.
Si la chair est tendre c'est que la cuisson est bonne. Effiloche la chair à la fourchette
6. **Dans la courge** : ajouter du brocoli cuit à la vapeur, saler, poivrer et mettre un peu de muscade.
Faire une béchamelle et la verser sur la courge + ajouter le fromage rapé. Passer 20 minutes au four à 170°

