

## Gratin de courge spaghetti

PLATS PRINCIPAUX

**Préparation:** 1 heure **Cuisson:** 30 minutes **Rendement:** 6 portions

| Ingrédients  | Quantité                                |  | Méthode  |
|--|---|--|--|
|  | Métrique                                | Impérial                                   | <b>一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种</b>  |
| Courge spaghetti   | 1                                       | 1  | Chauffer le four à 350 °F.   |
| Sauce à la viande  |   |  | Couper la courge en deux, retirer les graines  |
| Huile d'olive  | 15 ml                                   | 1 c. à s.                                  | autant que possible, placer la courge dans<br>un plat allant au four, couvrir d'aluminium<br>et cuire environ 1 heure.   |
| Oignon haché   | 40000                                   | 1  |  |
| Ail haché  | 2                                       | 2  | Entre-temps, préparer la sauce à la viande. Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter l'ail et le bœuf haché. Cuire 5 minutes, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Ajouter les tomates, la pâte de tomates, les assaisonnements et cuire environ 30 minutes à feu moyen.  Dans une autre casserole, faire la sauce crème. Fondre le beurre, ajouter la farine et cuire 1 minute. Ajouter le lait au fouet, la muscade et cuire 7 à 10 minutes en remuant continuel- lement jusqu'à épaississement. Retirer du feu et ajouter le fromage râpé en remuant bien. Battre les œufs dans un petit bol, y ajouter un peu de sauce blanche (500 ml), puis ajouter à la sauce au fromage en fouettant bien. Lorsque la courge est cuite, retirer la chair (qui s'effiloche facilement) et y incorporer la sauce crème. |
| Bœuf haché maigre  | 500 g                                   | 1 livre                                    |  |
| Tomates en dés   | 750 ml                                  | 3 tasses                                   |  |
| Pâte de tomates  | 30 ml                                   | 2 c. à s.                                  |  |
| Origan   | 7 ml                                    | 1 1/2 c. à thé                             |  |
| Cannelle   | 5 ml                                    | 1 c. à thé                                 |  |
| Poivre de Cayenne  | 1 ml                                    | 1/4 c. à thé                               |  |
| Sel et poivre au goût  |   |  |  |
| Sauce crème  |   |  |  |
| Beurre   | 75 ml                                   | 5 c. à s.                                  |  |
| Farine   | 75 ml                                   | 5 c. à s.                                  |  |
| Lait   | 1,25 L                                  | 5 tasses                                   |  |
| Muscade  | 1 ml                                    | 1/4 c. à thé                               |  |
| Oeufs  | 2                                       | 2  |  |
| Fromage cheddar* râpé  | 500 ml                                  | 2 tasses                                   |  |
| Finition The State of the State |   | Placer la moitié du mélange de courge dans |  |
| Fromage parmesan   | 125 ml                                  | 1/2 tasse                                  | un plat de 3 litres allant au four.  Étaler la sauce à la viande dessus, puis le reste de la courge. Saupoudrer par-dessus le parmesan et la chapelure préalablement mélangés.   |
| Chapelure de pain  | 125 ml                                  | 1/2 tasse                                  |  |
|  | ्र । अस्ति । स्टब्स्<br>इतिकासिक स्टब्स |  | Cuire au four environ 30 minutes. Laisser reposer 15 minutes avant de servir.  |

<sup>\*</sup> On peut utiliser du cheddar moyen ou fort, ou encore du gouda, Oka, Colby, Farmer, tout fromage à pâte ferme que l'on aime bien. Les plus audacieux essaieront un Bleu, seul ou en mélange avec un autre fromage.