

Lasagnes de Courge Spaghetti



Ingrédients pour 5/6 personnes:

Une belle courge spaghetti

500g de steack haché

2 oignons

1 gousse d'ail

500g de coulis de tomate

1 cuillère à café d'herbes de provence

facultatif: un petit piment

sel et poivre du moulin

huile d'olive

40g de beurre

3 cuillères à soupe bombées de farine

35cl de lait

sel, poivre et un peu de noix de muscade

80g de comté

Préparation:

- Faire chauffer le four à 190°C. Laver soigneusement la courge puis la couper en 2 dans le sens de la longueur. Retirer le coeur contenant les graines. Placer les 2 moitiés de courge sur une plaque allant au four. Badigeonner la chair d'un peu d'huile d'olive et saler. Enfournier pour 45 minutes environ selon la taille de la courge (vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.
- Préparer la sauce bolognaise: faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons finement émincés. Ajouter le steak haché et l'ail, saler et poivrer, et laisser revenir le tout en mélangeant régulièrement pendant quelques minutes. Verser la sauce tomate, assaisonner et ajouter un peu d'herbes de provence. Laisser mijoter une quinzaine de minutes à feu doux.
- Béchamel: dans une casserole, faire fondre le beurre puis faire un roux en incorporant la farine. Verser le lait tout en remuant vivement à l'aide d'un fouet. Saler, poivrer, et râper un peu de muscade. Porter à ébullition sans cesser de fouetter et jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse.

- Détacher grossièrement la chair de la courge spaghetti à l'aide d'une fourchette. Répartir la bolognaise sur chaque demi courge. Verser la bechamel par dessus puis répartir le comté râpé à la râpe à gros trous.
- Enfournier à 210°C pendant 15 à 20 minutes pour que la courge soit bien gratinée!