

PLAT DIETETIQUE

GRATIN DE COURGE SPAGHETTIS

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 courge spaghetti moyenne
- 500ml de lait de soja nature
- 30g de maïzena
- 60g d'amandes en poudre
- 1 pincée de noix de muscade, sel, poivre



Préparation

Mettez la courge spaghetti dans un faitout d'eau bouillante et laissez cuire 45 min. Quand elle est cuite, coupez-la en 2, enlevez les pépins et extrayez les « spaghetti de courge » à l'aide d'une cuillère à soupe. Disposez-les dans un plat à gratin.

Préchauffez le four à 200°.

Faites une béchamel légère : délayez la maïzena dans 100ml de lait et portez le reste de lait à ébullition. Quand les frémissements commencent, incorporez la maïzena diluée et mélangez jusqu'à épaississement. Hors du feu ajoutez sel, poivre et muscade.

Nappez les spaghetti de courge dans le plat. Parsemez d'amandes en poudre et enfournez 20 min.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
1 portion	162	11	5	21

Equivalence => 1 part = 1/2 portion d'aliment protéiné + 1 càs de matières grasses + 1/2 portion de féculents