

**Courte description :** Faites un petit changement dans votre vie !  
Et essayez un spaghetti gratiné concocté avec une ‘courge spaghetti’ vous en serez tout simplement ravi.



## **Courge spaghetti gratinée**

*Plat principal*



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 1 heure

**Ingrédients :**

- 1 courge spaghetti (2lbs)
- 2 c.a. table de beurre ou de margarine
- 2 gousses d’ail hachées finement
- 1 tasse de champignons tranchés
- ½ tasse de céleris coupés en dés
- ½ tasse d’oignons hachés
- ½ tasse de poivrons vert hachés
- 1 c.a. soupe de jalapenos marinés Jepily, hachés finement
- 1 boîte 28 oz sauce tomate
- 1 c.a. thé sucre
- ½ c.a. thé d’assaisonnement Jepily
- 1 tasse de mozzarella râpée

**Préparation :** Couper la courge en deux, enlever les grains et cuire la chair dans l’autocuiseur de 7 à 8 minutes. Ou vous pouvez cuire au micro-onde environ 5 minutes à ‘high’ sans eau.

Laisser refroidir et défaire la chair à la fourchette pour créer les ‘spaghettis’.

Dans une casserole faire fondre le beurre, déposer les légumes, (sauf les jalapenos) ajouter la sauce tomate et l’assaisonnement et laisser mijoter entre 30 et 45 minutes.

Placer la chair de la courge (spaghettis) dans un plat allant au four. Recouvrir de sauce, ensuite incorporer les jalapenos hachés en doucement et saupoudrer le fromage, cuire à 375F jusqu’à ce que le fromage fasse des ‘bulles’. (Attention court laps de temps)

remuant

**Recette offerte par :** *Mes Parents Mireille & Gilles Béchard*

**Bon Appétit !**