

**GRATIN DE COURGE SPAGHETTI** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 800 grammes de courge spaghetti, pulpe, crue
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 200 grammes de dés, allumettes, râpé ou haché de jambon
- 150 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 morceau moyen de gruyère (40 g)
- 4 grammes de noix de muscade

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver la courge, la plonger entière dans de l'eau bouillante et la faire cuire pendant 30 minutes. La sortir de l'eau, laisser refroidir, la couper en deux et ôter les graines.
- 2° Gratter la chair à la fourchette pour récupérer les fameux spaghettis caractéristiques de cette courge. Réserver.
- 3° Battre les oeufs dans un bol, ajouter la crème, assaisonner et râper la noix de muscade. Ajouter le fromage, le jambon et mélanger.
- 4° Verser les spaghetti dans un plat. Ajouter l'appareil puis enfourner à 180°C pour 30 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (324 g)	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	278 kcal	14 %
PROTÉINES	5 g	17 g	34 %
GLUCIDES	4 g	13 g	5 %
SUCRES	2 g	8 g	8 %
LIPIDES	5 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	18 %
SODIUM	159 mg	515 mg	21 %