



GRATIN DE TESSOU ET COURGE SPAGHETTI

Voyez la fiche de préparation de la courge spaghetti et vous aurez la base de la recette

INGRÉDIENTS

courges spaghetti (note 1)
beurre (note 2)
lait
poudre de Perlimpimpin

un rôti d'échine fumé mode LVC
Farine(note 3)
piquant LVC
persillade LVC

MÉTHODE

sauce

Préparez une béchamel selon la recette LVC

Vous ne vous rappelez pas ?? Faire fondre dans une casserole le beurre (note 2) et touyez bien la farine jusqu'à sa complète absorption du corps gras : c'est le "roux". Plus vous le cuirez, plus roux sera coloré -(roux blond, roux , et roux brun) . Votre sauce sera alors de plus en plus colorée et au goût plus marqué .

PAPPELEZ VOUS

si votre roux est chaud ? VERSEZ LE LAIT FROID

si votre "roux est refroidi ? VERSEZ LE LAIT CHAUD

ET FOUETTEZ VIVEMENT vous n'aurez pas de grumeaux

Ajoutez la persillade et assaisonnez avec piquant LVC, poudre de Perlimpimpin et persillade LVC

courge

Une fois la courge fendue et sans pépins, grattez l'intérieur avec une fourchette délicatement pour détacher les spaghetti que vous rangez dans un plat à four

lou tessou

Coupez l'échine cuite fumée en tranches que vous couchez sur vos spaghetti de courge



Recouvrez de votre béchamel et, selon les goûts saupoudrez de chapelure ou de fromage râpé et mettez au four pour gratiner le tout . C'est bon, c'est beau ... et c'est régime !!!



T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour la choisir ?? Bien lourde et sans “accros” car ainsi elle se gardera mieux dans un endroit frais et sec pendant plusieurs semaines

(note 2) Le beurre peut très bien être remplacé selon vos goûts par de la graisse de canard ou d’oie, du saindoux ou l’huile que vous aimez pour une béchamel plus personnelle . Mais la règle “CHAUD avec FROID” est toujours impérative

(note 3) Toute “farine” (voir la fiche “farines de LVC) peut être utilisée mais nos “sans gluten” n’auront aucun mal à adapter la recette avec de la farinez “sans gluten”

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” YENAPA

Pour les “sans gluten”, utilisez absolument de la farine “sans gluten” et des épices à vous dont vous savez qu’ils sont “sans gluten”

Pour les “sans sucre” attention remplacez la béchamel (à cause de la farine= sucre) par un mélange de fraîcheur frais et de fromage râpé . On peut éventuellement “rallonger” d’un peu de lait ou de crème si nécessaire

Pour les “sans gras” vous pouvez utiliser du lait écrémé 0% de MG . Quant au “gras” de cuisson de la sauce vous allez modifier le recette de la sauce . Délayez la farine dans le lait et faites un mélange très soigneusement pour éviter les grumeaux et mettez cuire doucement en”touillant” sans arrêt jusqu’au épaississement complet . Pour le reste faites comme les autres .Pour la viande prenez une viande moins entrelardée (je sais c’est moins bon mais tant pis!) le veau ou la dinde vous seront de bon secours

Je sais c’est pas tout à fait pareil
mais vous connaissez ma formule

ON FE CA KOI KON VEU AVÉ CA KOI KON A