

Hachis parmentier à la courge de Nice

Pour un plat à gratin moyen :

- 1 courge de Nice (je n'ai pas pesé la chair récupérée)
 - 250 mL de lait
 - 10 à 12 g de Maïzena
 - 2 steacks hachés à 5 % de MG
 - 1 carotte
 - 1 petite branche de céleri
 - 1 oignon
 - 1 gousse d'ail
 - 1 boîte de tomates pelées
 - Comté râpé
 - 1 petite càc d'huile d'olive
 - 1 pincée de noix de muscade
-
- sel
 - poivre

Eplucher la courge, l'épépiner et la couper en cubes. Cuire à la vapeur à la cocotte minute pendant 20 min.

Eplucher et émincer finement l'oignon. Eplucher la gousse d'ail et la couper finement. Eplucher également la carotte, la couper en dés ainsi que la branche de céleri.

Faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Ajouter les légumes coupés précédemment et laisser cuire 5 à 7 min en remuant de temps à temps. Ajouter les steacks (encore surgelés possible) et les écraser avec une spatule pour faire des petits morceaux quand les steacks commencent à être cuits. Laisser cuire jusqu'à ce que les morceaux de steacks soient cuits, environ 10 min et ajouter les tomates pelées. Augmenter le feu pour absorber le jus, saler et poivrer et diminuer le feu pour garder au chaud.

Préparer la béchamel allégée en mélangeant la Maïzena avec un peu de lait froid prélevé sur les 250 mL. Faire bouillir le reste du lait et retirer immédiatement du feu. Ajouter alors la Maïzena diluée, remuer et remettre sur feu doux si le mélange n'épaissit pas tout de suite. Ajouter une pincée de noix de muscade, du sel et du poivre.

Transvaser les morceaux de courge cuits dans un gros saladier. Mixer avec un mixeur plongeant et ajouter petit à petit la béchamel allégée. Rectifier l'assaisonnement.

Dans le plat à gratin, déposer la viande puis couvrir de purée de courge. Réserver ce qu'il reste si vous en avez trop. Déposer du Comté râpé sur le dessus du hachis et enfourner à 200°C jusqu'à ce que le Comté ait doré (5, 7 min).

Déguster !

