

recette salée

GRATIN DE COURGE BUTTERNUT, POLENTA ET BÉCHAMEL VEGAN

⌚ 20 minutes

🕒 30 minutes

👥 3-4 personnes

Ingredients

Une courge butternut de taille moyenne
125 g de polenta ou de semoule de maïs fine
40 g de margarine végétale
40 g de farine complète d'épeautre
400 ml de lait végétal (ici, lait de coco)
1 cc. de noix de muscade moulue
1/2 cc. de cannelle
Poivre et sel, au goût
100 g d'emmental râpé (ou de fromage végétal râpé pour une version vegan)

Préparation

Peler la courge. La couper en deux dans le sens de la longueur et nettoyer le coeur. Ensuite, la râper comme on râperait des carottes (c'est-à-dire, à la grosse grille). Placer la courge râpée dans un contenant adéquat et cuire à la vapeur durant 5 minutes.

Pendant ce temps-là, cuire la polenta dans son double de volume d'eau (salée, si besoin) durant 4 à 5 minutes – ou jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée. Transvaser ensuite la polenta et la courge râpée cuite dans un grand saladier.

Préparer la sauce béchamel vegan. A l'aide d'une petite casserole, faire fondre la margarine végétale à feu moyen. Une fois complètement fondue, ajouter la farine d'un seul coup et mélanger vivement au fouet. Laisser ensuite la préparation chauffer 1 minute, le temps qu'elle se décolle facilement des parois. Ensuite, ajouter doucement le lait végétal tout en mélangeant vigoureusement avec un fouet. Finir par les épices, le sel et le poivre.

Préchauffer le four à 170 degrés. Réunir la sauce béchamel avec la courge et la polenta dans le saladier et bien mélanger pour obtenir une préparation +/- homogène. Transvasez dans un grand moule à tarte ou dans des petits moules à gratin individuels et saupoudrer ensuite de fromage râpé.

Enfourner pour 20 minutes. Pour obtenir un gratin doré, ajouter 5 minutes de cuisson avec la fonction « gratiner ».

