



En collaboration avec

Betty Bossi

Plat principal

Spaghettis à la courge

Mise en place et préparation: env. 20 min

Cuisson au four: env. 20 min

Énergie Portion (1/4):

513 kcal / lip 19 g / glu 59 g / pro 25 g
végétarien

Pour 4 personnes

- 500 g de potimarron
- 1 c. s. d'huile d'olive
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre
- 300 g de spaghettis
- eau salée, bouillante
- 300 g de mozzarella
- 1 citron bio
- poivre, selon goût

Voici comment faire:

- 1 Courge:** préchauffer le four à 200° C. Peler la courge et l'épépiner, couper en dés d'env. 1 cm. Mélanger dans un grand bol courge, huile, sel et poivre, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson.
- 2 Cuisson:** env. 20 min au milieu du four. Retirer.
- 3 Pâtes:** cuire les spaghettis al dente dans l'eau salée bouillante, réserver env. 1½ dl d'eau de cuisson. Égoutter les spaghettis, remettre en casserole. Incorporer les dés de courge et l'eau de cuisson réservée, bien faire chauffer. Dresser les spaghettis, effiloche la mozzarella, râper le zeste du citron, répartir les deux sur les spaghettis, rectifier l'assaisonnement en poivre.

Suggestion: pour un délicieux crunch, incorporer 2 c. s. de graines de courge et 1 c. s. de feuilles de thym à la courge avant d'enfourner.

Conseil d'achat
Vous trouverez
ces ingrédients
au Coop Pronto.

