



MAC & CHEESE À LA COURGE

Avec des épinards et du thym frais



RIGATONI

Ces pâtes caractérisées par leur forme cylindrique et leurs rainures profondes permettent à la sauce de les enrober facilement pour que chaque bouchée soit délicieuse.



Rigatoni



Oignon



Gousse d'ail



Thym frais *



Paprika



Dés de courge *



Lait demi-écrémé *



Épinards *



Fromage vieux râpé *



Cheddar râpé *

Total : 35-40 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

Consommer dans les 3 jours

Les « Mac 'n cheese », ou macaroni au fromage, sont un plat classique de la cuisine américaine qui réconforte car il est délicieux, onctueux et plein de fromage. Notre recette est parfaite pour l'automne en raison de la sauce faite avec l'ingrédient de la saison : de la courge.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant et récipient gradué.

Recette de mac & cheese à la courge : c'est parti !



1 CUIRE LES RIGATONI

Préchauffez le four à 220 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire les **rigatoni** 13 à 15 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle. Conservez un peu d'eau de cuisson. Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail** et détachez les feuilles de **thym** des brins.



2 CUIRE LA COURGE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **paprika** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **dés de courge** et les $\frac{3}{4}$ du **thym**, puis faites sauter 4 à 6 minutes. Ajoutez ensuite le **lait** et le bouillon, couvrez et faites cuire 8 à 11 minutes ou jusqu'à ce que la **courge** ait ramolli ★.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Retirez du feu la casserole contenant la **courge** et versez le contenu dans le récipient à mesure ★★. Mixez à l'aide du mixeur plongeant. Pour l'éclaircir, ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes.



4 MÉLANGER

Remettez la sauce dans la marmite. Ajoutez les **épinards**, $\frac{3}{4}$ du **fromage vieux** et du **cheddar** ainsi que les **rigatoni**, puis remuez bien. Salez et poivrez.



5 ENFOURNER

Versez le mélange dans un plat à four et parsemez du reste de **fromage**. Enfourez 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré ★★★.



6 SERVIR

Sortez le plat du four et servez les **mac & cheese** sur les assiettes. Garnissez avec le reste de **thym**.

★**CONSEIL** : Il se peut que le lait se caille à la cuisson. Mais pas d'inquiétude : une fois la sauce mixée, il n'en sera plus rien.

★★**CONSEIL** : La courge est mise dans un récipient pour pouvoir la mixer plus vite. Vous pouvez aussi le faire dans la casserole, mais il faudra plus de temps. Vous pouvez aussi préparer la sauce dans un blender.

★★★**CONSEIL** : Si votre four a une fonction grill, le plat ne peut passer que 5 minutes au four, jusqu'à être bien doré sur le dessus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Dés de courge (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	75	150	225	300	375	450
Épinards (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Fromage vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Cheddar râpé (g) 7) *	15	25	30	45	60	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2853 / 682	394 / 94
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	11,4	1,6
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	9,0	1,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,6	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs 20) Soja

23) Céleri

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 60 g de rigatoni. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain à midi, dans une salade ou dans une soupe.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !