



# MACARONIS AVEC DU FROMAGE ET DU POTIRON

Accompagnés d'épinards, de thym et de graines potiron



Rigatoni



Oignon



Gousse d'ail



Poudre de paprika



Thym séché



Potiron en morceaux\*



Épinard\*



Fromage vieux râpé\*



Cheddar râpé\*



Graines de potiron

Totaal: 40 min.

Familiale

Facile

Veggie

À consommer dans les 3 jours

Ces macaronis avec du fromage sont un classique de la cuisine dite « réconfortante » (ou comfort food). Ils sont délicieux, onctueux et avec beaucoup de fromage. Comme on aime ! Préparée avec du potiron, un ingrédient de saison, notre recette revisitée de ce classique arrive à point pour l'automne.

# BIEN COMMENCER

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan met deksel, ovenschaal, koekenpan, maatbeker en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **mac & cheese met pompoen**



### 1 CUIRE LES RIGATONI

Préchauffez le four à 220 degrés. Préparez le bouillon. Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les **rigatoni**, puis faites-les cuire à couvert de 13 à 15 minutes. Égouttez-les et laissez-les s'évaporer sans couvercle. Réservez un peu d'eau de cuisson. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez l'**ail** ou coupez-le très fin.



### 2 CUIRE LE POTIRON

Faites chauffer de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une casserole avec couvercle et faites-y revenir les **oignons** et la **poudre de paprika** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **morceaux de potiron** et le **thym séché**, puis faites cuire 4 à 6 minutes en remuant. Déglacez avec le bouillon et faites cuire à couvert 8 à 11 minutes, ou jusqu'à ce que le **potiron** soit tendre.



### 3 PRÉPARATION DE LA SAUCE

Retirez le **potiron** du feu et placez-le dans un verre doseur. Ajoutez un filet de lait et mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un filet de lait en plus ou un peu d'eau. Une fois l'épaisseur souhaitée atteinte, versez la sauce dans la casserole.

★ **CONSEIL:** Utilisez un robot-mixeur si vous n'avez pas de mixeur plongeant.



### 4 MÉLANGER

Ajoutez les **épinards**,  $\frac{3}{4}$  du **cheddar**,  $\frac{3}{4}$  du **fromage vieux** et les **rigatoni** et mélangez bien. Salez, poivrez et faites chauffer encore 1 minute.



### 5 ENFOURNER

Placez le tout dans un plat pour le four et saupoudrez de **fromage**. Faites cuire le plat de pâtes 10 à 15 minutes au four, ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Entre temps, faites chauffer une poêle sans huile à feu moyen-vif et faites-y griller les **graines de potiron** jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter dans la poêle. Sortez-les et réservez-les.

★★ **TIP:** Votre four n'a pas de grill ? Le plat n'aura alors besoin que de 5 minutes au four, jusqu'à ce qu'il soit gratiné.



### 6 SERVIR

Disposez les pâtes au fromage dans les assiettes et garnissez avec les **graines de potiron**.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Oignon (st) 1)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (st)	½	1	1½	2	2½	3
Poudre de paprika (tl)	1	2	3	4	5	6
Thym séché (tl)	1	2	3	4	5	6
Morceaux de potiron (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Épinards (g) 23) *	75	150	225	300	375	450
Fromage vieux râpé (g) 7) *	37½	75	112½	150	187½	225
Cheddar râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Graines de potiron (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (el)	½	1	1½	2	2½	3
Lait				un filet		
Poivre et sel					au goût	

\* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3224 / 771	589 / 141
Lipides (g)	35	6
Dont saturés (g)	16,3	3,0
Glucides (g)	73	13
Dont saturés (g)	9,5	1,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	2,2	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Peut contenir du gluten 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 17) Oeufs 19) Cacahuètes 20) Soja  
 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

