

**GRATIN DE PÂTES AU POTIMARRON** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 50 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 1/2 gousse d'ail, cru (3 g)
- 100 grammes d'ail lactofermenté
- 150 grammes de potimarron, pulpe, cru
- 25 grammes de philadelphia
- 30 grammes de gouda
- 30 grammes d'oignon, cru
- 5 grammes de paprika
- 3 grammes de thym, séché
- 50 grammes d'épinard, cru
- 5 grammes de graines de courge
- 20 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 75 grammes de bouillon de poule

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon. Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les. Réservez-les. Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. 2 Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et revenir l'oignon, l'ail et le paprika en poudre 2 à 3 minutes. Ajoutez-y les dés de potimarron et le thym séché, puis faites cuire 4 à 6 minutes en remuant. Déglacez avec le bouillon et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. 3 Retirez le potimarron du feu et mettez-le dans le bol profond. Ajoutez-y le fromage frais et mixez le tout au mixeur plongeant. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez-y 1 filet de lait ou un peu d'eau de cuisson des réservée des pâtes. Reversez ensuite la sauce dans la casserole. 4 Ajoutez les épinards, les pâtes et les 2/3 du fromage râpé à la sauce au potimarron. Mélangez bien. Salez, poivrez et réchauffez le tout 1 minute. 5 Disposez le tout dans le plat à four et saupoudrez du reste de fromage. Enfourez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à sec à feu moyen-vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle. 6 Servez le gratin de pâtes au potimarron sur les assiettes. Garnissez des graines de courge.
- 2° 1 Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon. Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les. Réservez-les. Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. 2 Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et revenir l'oignon, l'ail et le paprika en poudre 2 à 3 minutes. Ajoutez-y les dés de potimarron et le thym séché, puis faites cuire 4 à 6 minutes en remuant. Déglacez avec le bouillon et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. 3 Retirez le potimarron du feu et mettez-le dans le bol profond. Ajoutez-y le fromage frais et mixez le tout au mixeur plongeant. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez-y 1 filet de lait ou un peu d'eau de cuisson des réservée des pâtes. Reversez ensuite la sauce dans la casserole. 4 Ajoutez les épinards, les pâtes et les 2/3 du fromage râpé à la sauce au potimarron. Mélangez bien. Salez, poivrez et réchauffez le tout 1 minute. 5 Disposez le tout dans le plat à four et saupoudrez du reste de fromage. Enfourez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à sec à feu moyen-vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle. 6 Servez le gratin de pâtes au potimarron sur les assiettes. Garnissez des graines de courge.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (550 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	462 kcal	23 %
PROTÉINES	4 g	25 g	49 %
GLUCIDES	10 g	53 g	20 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	1741 mg	9577 mg	399 %