

Spirales de l'automne



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Fork

557
calories

Knife

ACCOMPAGNEMENT

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre

Les ingrédients sont tous D'ICI et fraîchement livrés. Il est important de placer les légumes fragiles dans des contenants fermés pour en conserver la fraîcheur. Les laver qu'avant utilisation.



INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS	TEMPS
1 courge butternut pelée et taillée en spirales 1 petite poignée de bébés épinards 450 g de pappardelles 3 gousses d'ail 1 poireau 100 g de parmesan 100 ml de crème 15%	Préchauffer le four à 400 degrés. Porter de l'eau salée à ébullition. Émincer le poireau, écraser l'ail. Couper le butternut en 2 et épépiner. Quadriller la chair et déposer sur une plaque avec papier parchemin. Déposer les gousses d'ail dans les trous formés du butternut et arroser d'un peu d'huile. (Vous pouvez aussi mettre le butternut dans le four quelques minutes pour le ramollir un peu avant de le couper) Mettre dans le four et laisser cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre. Pendant ce temps, mettre les pâtes dans l'eau bouillante et cuire Al Dente. Retirer du feu et égoutter. Après la cuisson du butternut, enlever la chair et mixer avec l'ail et la crème pour avoir une sauce onctueuse. Mettre cette sauce dans un chaudron et y ajouter les pâtes et une partie du poireau. Bien mélanger. Monter les assiettes en parsemant de parmesan et du reste de poireau	20 RÉSULTAT 4
		bon appétit