



≡ RECETTE SALÉE ≡

PÂTES À LA CRÈME DE BUTTERNUT ET NOIX DE CAJOU

⌚ 35 MINUTES

🕒 25 MINUTES

👤 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

250 grammes de courge butternut
100 grammes de noix de cajou
100 ml de lait végétal (ici, d'avoine)
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 cube de bouillon de légumes
250 grammes de pâtes de blé complet
Sel et poivre

Pour servir :

Persil frais ciselé et graines de courge

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C en mode grill.

Éplucher la courge butternut et la couper en bouchées. Peler et émincer finement les gousses d'ail.

Déposer les bouchées de butternut et l'ail émincés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arroser le tout d'huile d'olive. Saler, poivrer, puis enfourner pour 25 minutes.

Pendant ce temps-là, faire tremper durant 30 minutes les noix de cajou dans un bol d'eau préalablement portée à ébullition.

Cuire les pâtes selon les instructions de cuisson. Égoutter et réserver.

Lorsque le butternut est cuit, le placer dans le bol d'un blender. Égoutter les noix de cajou et les ajouter dans le bol avec le lait végétal, le 1/2 cube de bouillon de légumes. Saler, poivrer puis mixer jusqu'à obtenir une crème onctueuse et homogène. Si celle-ci semble trop épaisse, ajouter du lait végétal.

Récupérer les pâtes et les placer dans une casserole avec un trait d'huile d'olive. Vider le contenu du bol du robot dans la casserole et bien mélanger afin d'en imprégner totalement les pâtes. Laisser réchauffer quelques minutes sur feu doux.

Répartir le contenu de la casserole dans 2 assiettes. Saupoudrer de persil frais ciselé et de graines de courge. Déguster immédiatement.

