



🕒 30 MIN 🍴 DÉBUTANT 🥕 VÉGÉTARIEN

Poêlée de pâtes à la courge et aux champignons

CE COPIEUX PLAT DE PÂTES EST À INSCRIRE SANS FAUTE AU MENU DES JOURNÉES D'AUTOMNE ET D'HIVER. IL S'ACCOMPAGNE DE DÉS DE COURGE, DE CHANTERELLES ET BIEN SÛR, DE FROMAGE RÂPÉ.

Pour personnes

Préparation

INGRÉDIENTS

400 g	de pâtes, p. ex. gemelli intégrale sel
300 g	de courge pesée parée
1	oignon
2 cs	d'huile d'olive
1 dl	de bouillon de légumes
180 g	de chanterelles en bocal
1 botte	de ciboulette sel aux herbes
50 g	de sbrinz

①

Cuire les pâtes al dente dans de l'eau bouillante salée durant env. 7 min. Les égoutter et les rafraîchir sous l'eau froide. Les laisser bien égoutter.

②

Couper la courge en cubes. Hacher l'oignon et le faire suer dans l'huile d'olive. Ajouter la courge et faire revenir le tout durant quelques minutes. Mouiller avec le bouillon et faire cuire env. 5 min jusqu'à ce que la courge soit tendre.

③

Verser les chanterelles dans une passoire et les rincer sous l'eau froide. Les ajouter à la courge avec les pâtes et bien mélanger. A l'aide d'une paire de ciseaux, ciseler finement la ciboulette par-dessus. Relever les pâtes de sel aux herbes. Râper finement le sbrinz dessus.

Photos: Claudia Linsi

Recettes: Margaretha Junker

Temps de préparation

Préparation env. 30 min