LA BELLE VIE | **Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux**

Mac and Cheese sauce butternut

Pour 2 personnes | **Très facile**

30 min | **1.18€ La portion** (prix indicatif)

On dit oui au Mac and cheese pimpé au crémeux du butternut.
Facultatif : ½ càc de thym sec, de l'oignon en poudre.
Suggestion : végétalisez cette recette à 100 % avec du lait de soja nature et parmesan vegan.

Les ingrédients

- **175 g** de Pâte Coquillette
- **300 g** de Courge butternut
- **2 gousse** de Ail
- **150 ml** de Lait demi écrémé
- **1 c à s** de Maïzena
- **20 g** de Parmesan rapé

Étapes de préparation

Préparation : 15 min | **Cuisson :** 15 min | **Attente :** 0 min

1. La préparation du butternut
2. Mettez un fond d'eau dans une casserole (environ 5 cm) et faites-la bouillir.
3. Coupez des tranches de butternut (300 g environ) d'1,5 cm puis détaillez-les en cubes. Vous obtiendrez env. 200-215 g de chair.
4. Mettez les cubes dans une passoire. Salez.
   Astuce : ajoutez 2 grosses pincées de bicarbonate de soude pour accélérer la cuisson et faciliter le mixage. Le bicarbonate a le pouvoir de casser les fibres (légumes, viandes) et donc de ramollir l'aliment.

5. Déposez la passoire sur la casserole pour cuire le butternut à la vapeur.
Couvrez et faites cuire à la vapeur pendant 8 à 10 min.

6. Après 8 min, vérifiez la cuisson. Vous devez pouvoir écraser le butternut facilement.
Si besoin, allongez le temps de cuisson.

La préparation de la sauce

Autre option : la cuisson au micro-onde. Mettez les cubes de butternut dans récipient allant au micro-onde avec 4 càs d'eau et du sel. Couvrez hermétiquement (film, couvercle). Faites cuire à puissance maximale pendant 4 min. Vérifiez la cuisson et si besoin, continuez à cuire 1 min par 1 min.

Nous vous déconseillons la cuisson dans de l'eau bouillante, qui rendrait le butternut beaucoup trop humide mais ce n'est pas bien grave si vous n'avez pas d'autres options ;)

7. En parallèle, mettez à bouillir un grand volume d'eau salée dans une casserole pour les pâtes.

8. Hachez grossièrement 2 gousses d'ail.

9. Quand l'eau bout, faites cuire 175 g de pâtes selon les instructions indiquées sur le paquet.

10. Quand le butternut est cuit, mettez-le de côté.

11. Videz la casserole ayant servi à cuire le butternut et faites-y chauffer de la matière grasse. Faites rissoler l'ail trente secondes.

12. Éteignez le feu. Ajoutez le butternut cuit, 150 ml de lait, 1 càs de maïzena, 20 g de parmesan et (facultatif) le thym séché et l'oignon en poudre.
Mixez pour avoir une sauce lisse.

13. Faites épaissir la sauce à feu doux en la couvrant aux trois-quarts. Surveillez bien, c'est rapide !

14. Égouttez (sans les rincer) les pâtes quand elles sont cuites en conservant deux louches d'eau de cuisson.

15. Une fois la sauce épaissie, ajoutez les pâtes et poivrez.
Mélangez. Ajoutez de l'eau et/ou du lait si besoin et rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts.

16. Servez aussitôt en saupoudrant de parmesan.