

PÂTES AVEC SAUCE POTIRON

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 potiron
20 tomates cerises
2 grands carottes
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
1 piment
200 ml bouillon de légumes
200 ml crème soja
150g ricotta
250g pâtes complètes
2 c.à.c. sauge
une poignée de persil
huile

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C et graissez un moule avec l'huile. Mettez les tomates cerises et la ricotta dans le moule. Mettez au four pendant 30 minutes jusqu'à ce que la ricotta est dorée.

Cuites les pâtes al dente. Coupez le potiron et les carottes en morceaux de 1 centimètre. Sautez avec un peu d'huile l'oignon, l'ail, le piment, le potiron, les carottes, la sauge et la moitié du persil. Sautez pendant 15 minutes sur un feu moyen. Puis ajoutez le bouillon jusqu'à ce les carottes et le potiron sont cuites.

Ajoutez la crème et mixez la sauce. Mélangez la sauce avec les tomates, la ricotta et les pâtes. Garnez avec le persil.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

435 Kcal

BON APPÉTIT !