PÂTES GRATINÉES À LA COURGE ET BOULETTES VÉGÉTARIENNES

INGRÉDIENTS

2 PORTIONS | 50 MIN | DIFFICILE

1 Paquet Boulettes végétariennes Garden Gourmet

400 g de courge musquée ou potiron

150 g de courgettes

1 oignon

1 gousse d'ail

1 grosse tomate

huile d'olive pour la friture

200 g de pâtes

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

1 pincée de sel

1 pincée de poivre noir

2 brins de thym frais

½ citron bio

125 g de fromage râpé (végan)

Découvre ce délicieux plat de pâtes gratinées à base de boulettes végétariennes Garden Gourmet, un plat réconfortant parfait pour les jours froids!

PRÉPARATION

1. Préparation et cuisson de la courge

Enlève la peau de la courge et coupe-la en cubes.
Fais cuire la moitié des cubes de citrouille dans l'eau avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2. Préparation des légumes

Coupe les courgettes en dés et hache l'oignon et l'ail. Coupe la tomate en cubes. Retire les feuilles de thym des brins et les hacher finement.

3. Cuisson des pâtes et des légumes

Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage et préchauffer le four à 200 °C.
Fais revenir l'oignon, l'ail et le thym avec les cubes de potiron et les courgettes restants dans un peu d'huile d'olive.
Mets un couvercle sur la casserole et laisse mijoter environ 10 minutes.

4. Préparation de la sauce

Râpe le citron sur les légumes mijotés.
Ajoute le concentré de tomate et les tomates en dés. Fais revenir pendant un moment et assaisonne de sel et de poivre.

5. Mélange les pâtes et la sauce

Égoutte la citrouille cuite.
Mélange finement au batteur et incorpore le mélange citrouille-courgettes.
Ajoute maintenant les pâtes cuites.
Ajoute un peu de potiron mixé pour rendre le mélange de pâtes plus liquide si nécessaire.

6. Cuisson des boulettes végétariennes

Ajoute un peu d'huile d'olive dans une poêle et fais cuire les boulettes végétariennes pendant quelques minutes.
Verse le mélange de pâtes dans un plat à gratin et répartis les boulettes sur le dessus.
Saupoudre de fromage (végane) et laisse cuire environ 5 minutes au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR