



Respirez,
on vous
inspire !

INGRÉDIENTS

- 300 g de pâtes spirale tricolore
- ½ courge butternut
- 1 gros oignon
- 200 g d'épinards frais
- 4 carottes avec fanes
- 150 g de bacon en tranches
- 60 g de parmesan râpé
- 2 gousses d'ail
- 60 g de poudre d'amandes
- 60 g d'huile d'olive

biocoop

SPIRALE HIVERNALE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Éplucher, épépiner et couper la courge en fines lamelles. Les mettre dans un saladier avec de l'huile d'olive et mélanger jusqu'à ce que les lamelles soient bien huilées.
3. Étaler les lamelles sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire cuire 15 min en les retournant à mi-cuisson.
4. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et les carottes pelés et émincés jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Ajouter le bacon puis les épinards préalablement lavés. Saler, poivrer et laisser cuire quelques minutes.
5. Porter une grande casserole d'eau à ébullition et cuire les pâtes al dente.
6. Pendant ce temps, mixer les fanes de carottes préalablement débarrassées de leurs tiges et lavées, le parmesan râpé et les gousses d'ail dégermées. Mettre la préparation dans un bol et mélanger avec l'huile d'olive et la poudre d'amande. Réserver.
7. Égoutter et mettre les pâtes dans la poêle puis mélanger. Enfin, ajouter le pesto, les lamelles de courge rôties et mélanger à nouveau. Servir immédiatement avec du parmesan ou du fromage râpé.

Flexi-réflexe : remplacer le bacon par du tofu fumé

biocoop

Coquelicot