



Les papilles d' **Udibri**

CREME DE COURGE



Temps de préparation
10 min



Temps de cuisson
30 min



Portions
2 personnes



Difficulté
Facile



Type de plat
Plat principal



Type de recette
Sauce/ accompagnement

Ingrédients

- 250g de courge + 200g pour le dressage
- 70 à 90 ml de lait
- 30g de crème fraîche
- 1 càs d'huile d'olive
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre

Instructions

- Préchauffer le four à 180C.
- Couper la courge, l'oignon et l'ail puis les placer sur une plaque allant au four et assaisonner avec l'huile, le sel et le poivre.
- Enfourner à 180C pendant 25 à 30 min.
- Une fois cuit, laisser refroidir et réserver 200g de courge pour le dressage.
- Mixer le reste des ingrédients, ajouter la crème fraîche, le lait au fur et à mesure jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse et lisse. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Mélanger les spaghettis à la crème de courge.
- Dresser les pâtes à la crème et agrémenter de dés de courges pour plus de gourmandises et un apport en fibres.
- A vos papilles !

