

## Spaghetti sauce courge, feta et rucola



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes



Temps total :

30 minutes

### Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

500 g de spaghetti

2 gousses d'ail

Env. 500 g de potimarron

Sel

100 g de feta

Poivre

100 g de rucola

1 c.s. d'huile pour cuisson (ou [ghee](#))

40 g de noix



### Pour réaliser la recette :

1. Faire chauffer une grande casserole d'eau avec du sel et cuire les spaghetti conformément aux indications sur l'emballage
2. Rincer et détailler le potimarron en petits cubes (pas nécessaire de l'éplucher)
3. Eplucher et émincer les gousses d'ail
4. Dans une autre casserole, faire chauffer 1 c.s. d'huile pour cuisson, faire revenir les cubes de potimarron et les gousses d'ail, saler et couvrir d'un peu d'eau (env. 300ml) et cuire à feu doux et à couvert env. 15 minutes avant de mixer (ajouter un peu d'eau si sauce trop compacte)
5. Hacher grossièrement les noix
6. Mélanger les spaghetti avec la sauce courge, ajouter la rucola préalablement rincée, émietter la feta, parsemer de noix hachées et servir

#### Coin des astuces

- Une soupe à la courge moyennement réussie (comme ici 😊) peut se transformer en une délicieuse sauce pour accompagner des pâtes
- Les noix peuvent être remplacées par des amandes par exemple
- Et la rucola pourrait être remplacée par des feuilles d'épinards frais ou du basilic entre autres