



Spaghetti à l'encre de seiche

230kcal/part

Les ingrédients:



1 paquet de spaghetti LIV



1 càs d'encre de seiche



1/2 oignon rouge



+

3-4 champignons



200g de butternut



parmesan

Ce dont vous avez besoin:

- Sel
- Poivre
- 1 càc d'huile
- Passoire
- Planche à découper
- Poêle



La recette:

- 1 Couper la courge en cube et la faire revenir à couvert dans une poêle huilée pendant 20-25min.
- 2 Emincer l'oignon rouge et le faire revenir dans une poêle huilée, ajouter les champignons et la courge.
- 3 Passer les spaghetti sous l'eau, saisir 3 minutes dans une poêle chaude et ajouter l'encre de seiche. Assaisonner.
- 4 Servir et ajouter les légumes. Ajouter du parmesan.
- 5 C'est prêt, LIV IT !

Petit +
Ajouter du
bacon fumé



#KONJAKISÉS