

# COURTS SPAGHETTIS BRAISÉS DE POTIRON AVEC ÉCHALOTE, ORANGE ET GRAINES DE POTIRON. SAUCE DE FROMAGE PLAT, MOUTARDE ET ESTRAGON.

By Frank Fol

## INGRÉDIENTS

- 2 échalotes
- Huile d'olive
- 1 orange
- 250 g de fromage blanc
- 2 2 de la mout
- Poivre moulu et sel marin
- Huile de noix

## PRÉPARATION

1. **échalotes:** hacher finement
2. **courge butternut:** épluchez-la avec un économètre. Couper en fines tranches avec la mandoline, puis en très fines lamelles.

Faites sauter l'échalote finement hachée dans un peu d'huile de noix, ajoutez la courge butternut et un filet de jus d'orange. Assaisonnez avec du poivre moulu et du sel marin. Retirez du feu lorsque la courge est encore un peu croustillante. Mettre dans un bol et terminer avec quelques graines de citrouille grillées et le zeste d'orange râpé.

3. **Fromage blanc:** mélanger le fromage blanc avec la moutarde et l'estragon finement haché.

🕒 Citrouille 15 minutes

👤 Pour 4 personnes

**BergHOFF®**



### TIP!

Les graines de courge cuisent très rapidement. Restez donc pendant la cuisson, remuez doucement mais pas trop et comment ils sont encore légèrement croustillants. Le temps de cuisson ne dépasse pas 3-4 minutes.