

# Macaroni sauce à la courge

(Recette adaptée de ohsheglows)

Rendement : 4 portions

## Ingrédients

1 paquet		Macaroni (entier de préférence)
1 c. à soupe	15 ml	Huile de canola
$\frac{3}{4}$ tasse	175 ml	Lait
1 c. à soupe	15 ml	Fécule de maïs
1 tasse	250 ml	Purée de courge ou citrouille *
1 tasse	250 ml	Fromage (ou $\frac{1}{3}$ tasse de levure alimentaire)
2 c. à thé	10 ml	Moutarde de Dijon
$\frac{1}{2}$ c. à thé	2.5 ml	Poudre d'ail et de sel
1c. à thé	5 ml	Citron

## Préparation

1. Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
  2. Dans un chaudron, mélanger le lait et la féculé.
  3. À feu doux, ajouter le reste des ingrédients dans le chaudron et mélanger environ 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
  4. Remettre les macaronis cuits et égouttés dans le chaudron et ajouter la sauce. Servir immédiatement.
- 
1. Ajouter cette sauce à des macaroni cuit. Servir immédiatement.

## Notes

Vous pouvez ajouter des épinards, du brocoli ou même faire gratiner vos pâtes.

### \* Purée de courge

Coupez la courge en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines. Conservez ces dernières et grillez-les au four.

Badigeonnez de l'huile sur la chair et déposez la courge sur une plaque, pelure vers le haut. Cuisez à 350F environ 45 minutes ou jusqu'à ce que qu'un couteau s'insère facilement dans la chair. Gratter avec une cuillère pour récupérer la chair. Pour avoir une purée lisse passer au robot culinaire.