

LA RECETTE D'OCTOBRE

Pâtes avec une sauce courge et lentilles



Ingrédients :

- Petite boîte de lentilles conserves : 130g - 150g
- Pâtes crues : 60g - 80g en fonction de ta faim
- Courge au choix : environ 200g
- 1 fromage blanc

Préparation :

1. Faire cuire la courge coupée en petits dés dans une casserole d'eau bouillante. (Pendant 15 minutes.)
2. Sortir les dés de courges avec une cuillère et les mettre dans un bol.
3. Rajoutes un peu d'eau à l'eau restante dans la casserole et fais cuire les pâtes avec le temps indiqué sur le paquet.
4. Pendant ce temps écrase la courge avec une fourchette, ajoute les lentilles et le fromage blanc, puis du sel, du poivre et des épices en fonction de tes goûts.
5. Quand les pâtes sont cuites, on mélange le tout et on se régale !

 **Mon astuce perso :** Ici les protéines sont des protéines végétales : les lentilles, mais tu peux aussi mettre à la place du poulet ou des dés de jambon en fonction de tes envies et de ton budget.

Tu peux mettre un peu moins de fromage blanc dans la sauce et ajouter du fromage de chèvre sur cette préparation : ça ajoute une touche gourmande !