

Pâtes au potimarron grillé et fêta

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600-700 g de potimarron non traité
- 2 oignons rouges
- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 200 g de feta
- Huile d'olive
- 350-400 g de fusilli secs
- 3 cuillères à soupe de graines de courge grillées (ou autres graines/noix : tournesol, pignons de pin, noix, etc.)
- Sel
- Poivre noir
- Herbes séchées (thym, origan, sauge) ou épices (cumin, curcuma, etc.)

Variantes :

- Remplacez les pousses d'épinards par de la roquette, du pourpier ou encore du cresson.
- Remplacez la feta par de la mozzarella, du chèvre ou du parmesan râpé.
- Ajoutez une gousse d'ail coupée en deux dans le plat avec le potimarron et les oignons.
- Variez les légumes au four : carottes, panais, topinambours, etc.
- Ajoutez des lardons.

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C. Découpez le potimarron en dés (de 1 à 2 cm). Contrairement au potiron, pas besoin d'enlever l'écorce du potiron. Pelez les oignons rouges et découpez-les (en 6 ou 8). Disposez le potimarron et les oignons rouges dans un plat à four. Versez 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre ainsi qu'un peu d'herbes séchées ou d'épices.
2. Pendant ce temps, découpez la feta en dés et grillez les graines de courge dans une poêle antiadhésive (attention à bien surveiller pour ne pas qu'elles ne noircissent).
3. Faites cuire les pâtes al dente (voir ci-dessous) dans un grand volume d'eau bouillante légèrement salée. Egouttez-les et remettez-les dans la casserole.
4. Ajoutez les oignons et le potimarron grillés, les pousses d'épinards, la fêta et les graines. Mélangez le tout.
5. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez éventuellement un filet d'huile d'olive. Servez aussitôt.

Conseil : cuisez vos pâtes « al dente »* -> Pourquoi ?

- ✓ ne pas augmenter l'index glycémique (lorsque les pâtes sont trop cuites, l'amidon se détruit. Résultat : elles se transforment en sucres rapides : le glucose passe alors directement dans le sang et forme de la graisse).
- ✓ + de goût
- ✓ + effet de satiété (et donc moins de grignotages les heures qui suivent...)

* Pour cela, respectez le temps de cuisson « al dente » (le plus court) mentionné sur l'emballage ou goûtez les pâtes une ou deux minutes avant le temps de cuisson : elles doivent être légèrement croquantes/résistantes sous la dent.

