KIKKOMAN

Gratin de pâtes au potimarron au nori et à la sauce soja

durée totale **60 min.** **20 min.** temps de préparation **40 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.641 kJ / 392 kcal

Matières grasses: **30,3 g** Protéines: **33,2 g**
Glucides: **66,4 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Pâtes :

120 g	de pâtes courtes, comme des pennes ou des macaronis

Sauce :

120 g	de potiron de Hokkaido
300 ml	de lait
10 g	de pâte de curry jaune
40 g	de beurre
25 g	de farine de blé
50 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
75 g	de fromage cheddar
50 g	de mozzarella à pâte dure

Garniture :

1	feuille de nori
1 càc	de graines de sésame noir
1 càc	de coriandre

PRÉPARATION

Étape 1

120 g de pâtes type penne ou macaronis
Cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage.

Étape 2

120 g de potiron de Hokkaido - **300 ml** de lait - **10 g** de pâte de curry jaune - **40 g** de beurre - **25 g** de farine de blé - **50 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **75 g** de fromage cheddar - **50 g** feuille nori
Râper le potiron, le mélanger au lait et à la pâte de curry et le faire cuire pendant 5 minutes.
Faire fondre le beurre dans une poêle et ajouter la farine. Faire revenir à feu doux pendant 2 minutes en remuant fréquemment. Ajouter le lait et le potiron et mélanger vigoureusement jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés.
Ajouter la sauce soja Kikkoman, le cheddar râpé et la mozzarella râpée à la sauce. Mélanger et chauffer jusqu'à ce que le fromage fonde.

Étape 3

Garniture :

1 feuille nori - **1 càc** de graines de sésame noir - **1 càc** de coriandre
Mélanger la sauce de l'étape 2 avec les pâtes, placer dans un plat allant au four et cuire pendant environ 20 minutes à 200 °C jusqu'à ce que les pâtes soient dorées.

Écraser le nori. Servir et décorer avec le nori écrasé, les graines de sésame noir et la coriandre.