

Macaroni cheese et nouilles gomiti véganes

durée totale **30 min.** 7 min. temps de préparation 23 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour la sauce :

- 100 ml** d'huile de tournesol
- 150 g** d'oignons, hachés
- 25 g** de gousses d'ail, tranchées
- 1,5 kg** de courge Hokkaido, coupée en dés (environ 2 x 2 cm)
- 350 g** de noix de cajou
- 900 ml** de lait de coco
- 60 g** de flocons de levure
- 200 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- 25 g** de poudre de paprika fumé

Pour les pâtes :

- 800 g** de gomiti (macaroni en forme de coude)

Pour servir :

- 50 g** de ciboulette, finement hachée

PRÉPARATION

Étape 1

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon pendant environ 2 minutes. Ajouter l'ail et faire cuire pendant environ 1 minute. Ajouter la courge coupée en dés, les noix de cajou, le lait de coco, les flocons de levure, la sauce soja Kikkoman et la poudre de paprika. Couvrir et faire cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que la courge soit bien cuite. Mixer le tout pendant au moins 4 minutes jusqu'à obtenir une sauce lisse et soyeuse.

Étape 2

Faire cuire les pâtes pendant environ 5 minutes, puis les ajouter à la sauce chaude cuite.

Étape 3

Servir les pâtes dans une assiette et saupoudrer de ciboulette finement hachée.