



Vegan Mac and Cheese saus potiron

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

750 g macaroni complets
1000 g potiron, en dés
200 g oignon, finement hachés
7 gousses d'ail
5 c.à s. huile d'olive
100 g noix de cajou
7,5 c.à s.de flocons de levure noble
2,5 c. à s. paprika (poudre)
250 ml lait d'amande
62,5 g fromage parmesan végétalien (*flocons de levure noble*)
poivre - sel
persil frais

MODE DE PRÉPARATION

- Portez l'eau à ébullition dans une grande casserole. Faites cuire les macaronis complets en suivant les indications du paquet, puis égouttez-les. Pendant ce temps, faites cuire les cubes de potiron jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites frire l'oignon et l'ail pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement bruns. Retirez ensuite l'oignon et l'ail de la poêle et mettez-les dans un robot culinaire.
- Lorsque les cubes de potiron sont mous, vous pouvez les égoutter. Mettez les cubes avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, les noix de cajou, le lait d'amande, le poivre et le sel dans un robot culinaire et mixez le tout pour obtenir une sauce épaisse et crémeuse. Ajoutez un peu plus de lait d'amande si la sauce est trop épaisse.
- Ajouter la sauce épaisse aux macaronis de blé entier. Saupoudrez le parmesan végétal sur les macaronis et mélangez bien.
- Répartir le Mac'n Cheese dans des bols et garnir de persil frais.