

Cuisinons ensemble!

Gratin de coquillettes à la courge butternut

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de courge butternut

400 g de coquillettes sèches

40 g beurre

huile d'olive



Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les coquillettes.
2. Peler et couper la courge en petits dés.
3. Disposer dans un plat à gratin ou casseroles individuelles les dés de courge, puis arroser avec un filet d'huile d'olive et faire cuire au four 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 200°.
4. Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine puis le lait progressivement tout en remuant.
5. Ajouter une cuillère à café de moutarde et un peu de sel. Remuer jusqu'à épaississement.

Associer les enfants à la préparation des repas, ainsi ils se familiariseront de manière ludique avec l'aliment avant que celui-ci n'arrive dans leur assiette. Un enfant goûte parfois plus facilement un plat qu'il a préparé, il peut même en être très fier!

Pensez-y!

Proposer un légume nouveau avec un aliment connu (ici les pâtes), peut faciliter l'envie de goûter.

La courge butternut se décline également en version sucrée, testez notamment des recettes de tarte sucrée, de cake moelleux ou encore le brownie marbré chocolat/courge.