

# Nouilles sautées au potimarron et sauge

Bonjour à toutes et tous

Pour les petits/moyens/grands, il existe toujours quelques aliments qu'ils dévoreraient volontiers à tous les repas. Chez vous, ce sont lesquelles ? Chez nous, ce sont les [pâtes](#) ! (et le chorizo... et les patates..). Simplement au beurre ou cuisinées façon « carbonara à la française », elles ont toujours du succès. Dans le panel de variétés, j'apprécie aussi de cuisiner les *nouilles chinoises* : des pâtes au blé dur que l'on trouve aisément aux rayons « épicerie du monde ». Je les trouve souvent plus gouteuses que les pâtes de marque classique et elles ont le gros avantage de cuire très rapidement.

Justement, un de ces derniers soirs, alors que la faim tenaillait tout le monde, elles m'ont bien dépannées. Besoin de faire des pâtes pour requinquer la tribu, envie d'un « truc qui change », un petit potimarron du jardin encore disponible... Aller, tiens, on tente des nouilles sautées au potimarron. J'ai attrapé de la sauge pour parfumer le tout, ajouté un peu de sauce soja pour les gourmands... puis tout le monde s'est bien régalé. Le potimarron apporte un petit côté coloré aux pâtes et un goût sucré qui ne déplait pas aux petits. Le duo sauge/potimarron fonctionne du tonnerre car le goût « puissant » de la sauge s'associe bien avec la pointe sucré du potiron. Le fait de « sauter » les nouilles donne un petit croustillant très appréciable. C'est presque un plat « croquant fondant ».

J'aimerais donc partager l'idée avec vous de ces **nouilles sautées potimarron**, car elle pourrait peut-être vous dépanner pour un repas rapide d'automne. En espérant que cela vous plaise ! Bonne journée



(C) AU FIL DU THYM

Nouilles sautées potimarron et sauge

---

## Nouilles sautées potimarron et sauge



Une recette de nouilles sautées potimarron et sauge, facile et délicieuse. Cette recette est parfaite pour un plat d'automne vite réalisé.

Saison de la recette : Octobre à Mars

### Pour 4 personnes:

- 250 g de nouilles chinoises
- 1 petit potimarron (600g environ)
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 3-4 feuilles de sauge

- Huile d'olive
- Sel et poivre
- facultatif parmesan

1. Lavez le potimarron, coupez le en deux. Retirez les pépins puis détaillez la chair en cubes d'environ 1 cm de large.
2. Épluchez et hachez l'ail. Épluchez les oignons et émincez les. Émincez la sauge
3. Dans une sauteuse ou un wok, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir l'ail et oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.
4. Ajoutez les dés de potimarron, portez à feu vif 3-4 minutes, puis baissez le feu. Ajoutez la sauge et laissez cuire (feu moyen) une dizaine de minutes à couvert.
5. Sur les 5 dernières minutes, faites cuire le nouilles chinoise selon les instructions de votre paquet. Égouttez soigneusement.
6. Dans la sauteuse/wok, ajoutez une cuillère à soupe d'huile, les nouilles, puis faites revenir 2-3 minutes en mélangeant régulièrement. Salez et poivrez à convenance.
7. Servez aussitôt en décorant de feuilles de sauge. Les plus gourmands ajouteront du parmesan.

- *Gain de temps*: si vous prévoyez de faire ce plat, vous pouvez aussi précuire le potimarron au four. Vous éviterez les 10 min de cuisson à l'étape 4.
- *Saveurs asiatiques* : si vous souhaitez des saveurs plus typées « asiatiques », ajoutez 1 cuillère à café de graines de coriandre dans la sauteuse à l'étape 2 et 3 cuillères de sauce soja à l'étape 6.

Plat principal  
Française  
nouilles potimarron

---



**Découvrez aussi:**

- [Lasagnes potimarron et romanesco](#)
  - [Tarte flambée butternut et noix](#)
  - [Graines de courge aux épices](#)
-