



# Spaghetti de courgette sauce à la crème aigre

Préparés avec des pois mange-tout, des spaghetti et des herbes fraîches



Spaghetti



Pois mange-tout \*



Échalote



Gousse d'ail



Persil frisé frais et menthe fraîche \*



Crème aigre \*



Parmigiano reggiano râpé \*



Spaghetti de courgette \*

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Calorie-focus

Consommer dans les 5 jours

Voici un bon plat de printemps pour faire le plein de légumes verts. Même une partie des « spaghetti » le sont — il s'agit en fait de courgetti. De quoi préparer un plat santé en toute simplicité.

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Casserole avec couvercle, petit bol et sauteuse.  
Recette de **spaghetti de courgette sauce à la crème aigre** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES SPAGHETTI ET LES MANGE-TOUT

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Faites cuire les **spaghetti** 8 à 10 minutes à couvert.
- Ajoutez les **pois mange-tout** durant les 4 dernières minutes.
- Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 3 MÉLANGER LES PÂTES

- Dans le petit bol, mélangez la **crème aigre**,  $\frac{3}{4}$  du **persil** et de la **menthe** ainsi que  $\frac{3}{4}$  du **parmigiano reggiano**.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir l'**ail** et l'**échalote** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **spaghetti**, les **mange-tout**, les **spaghetti de courgette** et le mélange à base de crème, puis mélangez bien le tout. Réchauffer les **pâtes** 2 à 3 minutes de plus.
- Salez et poivrez.



### 2 PRÉPARER LES CONDIMENTS

- Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.
- Détachez les feuilles de **menthe** des brins. Ciselez le **persil** et la **menthe**.



### 4 SERVIR

- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez-les avec le reste de **parmigiano reggiano** ainsi que de **persil** et de **menthe**.

★ **CONSEIL** : Si vous aimez les mange-tout croquants, ne les faites pas cuire avec les spaghetti, mais plutôt à l'étape 3, avec l'ail et l'échalote.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Pois mange-tout (g) *	50	100	150	200	250	300
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais et menthe fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Crème aigre (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Parmigiano reggiano râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Spaghetti de courgette (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2749 / 657	739 / 177
Lipides (g)	26	7
Dont saturés (g)	10,4	2,8
Glucides (g)	78	21
Dont sucres (g)	6,8	1,8
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	25	7
Sel (g)	0,5	0,1

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !