

Pâtes aux courgettes

citron et muscade



Les pâtes servies au parmesan

TYPE

Pâtes et riz

RENDEMENT

5 personnes

PRÉP.

10 min

CUISSON

20 min

DIFFICULTÉ



COÛT

€ € €

MATÉRIEL

Rien de particulier

CONSERVATION

à servir aussitôt

Ingédients

- 500 g de pâtes sèches, format court ou long
- 4 courgettes
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- un fond de vin blanc
- 10 cl de crème liquide
- un filet de jus de citron
- huile d'olive vierge extra
- sel, poivre
- noix de muscade fraîchement râpée
- parmesan ou pecorino fraîchement râpé

Préparation

- 1 Porter à ébullition une grande casserole d'eau pour les pâtes.
- 2 Éplucher l'oignon et l'ail, émincer l'oignon et réserver l'ail.
- 3 Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en demi-rondelles ou en dés.
- 4 Dans une poêle, faire chauffer quatre cuillerées à soupe d'huile d'olive et faire revenir l'oignon, puis presser l'ail directement au-dessus de la poêle. (voir photo a)
- 5 Ajouter les courgettes, saler et les faire dorer 5 bonnes minutes en mélangeant de temps en temps. Elles doivent colorer sans brûler. (voir photo b)
- 6 Verser un fond de vin blanc et laisser mijoter 5 minutes de plus. Saler encore un peu et poivrer.
- 7 Saler l'eau bouillante et y cuire les pâtes en les gardant très al dente. Les égoutter en réservant un peu d'eau de cuisson.
- 8 Finir de cuire les pâtes dans la poêle avec les courgettes, en mouillant avec un peu d'eau de cuisson.
- 9 Mélanger un peu d'eau de cuisson avec la crème et le fromage râpé, verser sur les pâtes avec un filet de jus de citron et mélanger. (voir photo c)
- 10 Râper la muscade sur les pâtes et servir aussitôt.



Astuces et variantes

Crevettes : les ajouter deux minutes avant la fin de la cuisson.

En images



a : L'oignon dans l'huile d'olive



b : Les courgettes ajoutées



c : Les pâtes finies dans la poêle

Mes notes

