



Tagliatelles de courgettes à la Carbonara

claire63



Plutôt que de faire la recette classique des pâtes à la carbonara, pensez à la courgette pour un repas plus léger et plus original !!!

Pour la sauce :

- 500 gr de crème fraîche
- 1 gousse d'ail écrasée
- 20 gr de parmesan
- sel

Pour les nouilles de légume :

- 8 tranches de bacon
- 4 courgettes
- poivre

1/ Faire frire les tranches de bacon dans un poêle antiadhésive sans ajouter de matière grasse. Lorsque le bacon est croustillant, sortez le et déposez le dans une assiette sur du papier absorbant

2/ Réchauffez la crème dans la même poêle que vous avez utilisé pour le bacon. Écrasez la gousse d'ail et ajoutez la à la crème avec le parmesan. Assaisonnez et laissez mijoter quelques minutes, le temps de faire épaissir la sauce

3/ Lavez et séchez les courgettes. Utilisez le spirulaser pour faire des tagliatelles puis ajoutez les à la sauce et mélangez pour réchauffer les courgettes. Quelques minutes suffisent pour avoir une cuisson al dente

4/ Répartissez dans les assiettes et déposez les tranches de bacon sur le dessus en décoration

Régalez vous !!!

Code Zodio : 10156850 Prix : 19€90

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez
vous sur Zodiosphere.fr