Les pâtes bio courgette, oignon, tomate et crème fraîche.

Les ingrédients pour 2

300 grs de courgettes bio
300 grs de tomates bio
1 oignon
3 gousses d ail
Sel poivre
1 cc de paprika
Un fond d’huile
4 cs de crème fraîche
200 mls de coulis bio de tomates ou 4 cs de concentré de tomates et 150 mls d'eau
des pates bio : spaghettis, tagliatelles... pour 2.

Préparation 15 mins Cuisson 30 mins Difficulté 1





On découpe

L’oignon et l’ail bio en tout petits morceaux, la courgette et la tomate bio en dés grossiers.



Dans une sauteuse, à feu 7, on verse un fond d’huile, on y fait revenir l’oignon et l’ail bio 3 mins,puis on baisse à 5

On ajoute les légumes, le coulis de tomate, sel, poivre et paprika, on laisse cuire doucement 20 minutes, pendant que les pâtes cuisent en parallèle.

On y ajoute ensuite la crème fraîche 10 mins, on goûte et on ajuste l’assaisonnement, et on sert copieusement sur une portion de pâtes.

Onctuosité, goût printanier , les pâtes prennent une autre saveur avec cette sauce tomates et courgettes bio.

