Les pâtes courgettes bio citron et fromage

Les ingrédients pour 2

1 belle courgette environ 250 grs
200 grs de pates (spaghettis, penne, tagliatelles)
1 citron bio
30 grs de fromage dur tome, parmesan
10 cl de crème fraîche
sel poivre
un peu d'huile
ciboulette

Préparation 20 mins Cuisson 30 mins Difficulté 1





La préparation

On râpe la courgette bio, comme on le ferait avec une carotte, on émince l’oignon, on cisèle la ciboulette, et on émiette le fromage dur en fins copeaux.

On verse un peu d’huile dans la poêle, on fait chauffer cette dernière à feu moyen 5/6 , et on y ajoute l’oignon bio émincé et la courgette bio râpée.On laisse cuire 8/10 minutes.

En parallèle on fait cuire les pâtes dans une casserole d’eau bouillante et salée, en ajustant le temps de cuisson au type de pâtes.

On ajoute ensuite la crème fraîche, le jus du citron, le sel, le poivre et la ciboulette, et en dernier lieu le fromage en copeaux en en réservant un peu pour le dressage de l’assiette. On laisse cuire 3/4 minutes le tout.









La sauce est prête: crémeuse, alliant la touche citronnée et la douceur de la courgette et de l’oignon bio, liée avec le fromage.

Il ne reste plus qu’à dresser sur les pâtes avec quelques copeaux de fromage et branche de ciboulette et servir bien chaud.