

Légumes variés

Pasta al pomodoro fresco


15 min 15 min

TEMPS TOTAL

0

PRÉPARATION

0

CUISSE

208

REPOS

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les spaghettis et la sauce

2 Courgette
2 Tomate(s)
50 g Tomates séchées
2 Gousse(s) d'ail
50 g Olives noires
100 g Câpres
5 g Thym
5 g Romarin
1 botte(s) Marjolaine
1.5 c. à soupe Basilic
50 ml Huile d'olive
1 Fleur de sel
1 Poivre noir

Ingrédients pour le dressage

1 Basilic
12 Tomate(s) cerise

Étape 1

Préparation des spaghettis de courgettes

- 1 Peler les courgettes à l'aide d'un économe.
- 2 Couper les extrémités des courgettes à l'aide d'un couteau éminceur puis la tailler en deux.
- 3 Placer la courgette dans le rouet à légumes et tourner la manivelle pour réaliser les spaghetti de courgette.
- 4 A défaut de rouet à légumes, le taillage des courgettes peut être effectué à l'aide d'une économe spécial qui se trouve en magasin asiatique.
- 5 Réserver les spaghettis de courgettes dans un bol.

Étape 2

Préparation de la sauce aux tomates fraîches

- 1 Couper les tomates fraîches à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Couper les tomates en dés.
- 3 Placer les tomates coupées dans un saladier.
- 4 Couper les tomates séchées grossièrement. Réserver dans le saladier avec les tomates fraîches.
- 5 Couper les olives Kalamata à l'aide d'un couteau en

évitant le noyau. Réserver dans le saladier avec les tomates.

- 6 Assaisonner les salades et les olives avec l'huile d'olive.
- 7 Ajouter les câpres dans le saladier.
- 8 Éplucher et hacher finement les gousses d'ail.
- 9 Mélanger l'ail haché avec le reste des ingrédients.
- 10 Assaisonner la préparation avec du sel et du poivre.
- 11 Mélanger à l'aide d'une cuillère.
- 12 Hacher les herbes fraîches et mélanger avec le reste des ingrédients.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser les spaghettis de courgettes dans le saladier avec la sauce aux tomates fraîches.
- 2 Mélanger la préparation à l'aide d'une pince.
- 3 Placer un emporte pièce sur une assiette et garnir de pâte aux tomates à l'aide de la pince.
- 4 Retirer l'emporte-pièce et décorer les spaghettis avec une feuille de basilic.
- 5 Couper les tomates cerise en deux et les disposer sur les spaghettis.