Spaghetti à la crème de courgettes

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 477.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 32.055

Les ingrédients

- 320.0 gr Pâtes
- 400.0 gr Courgette
- 50.0 gr Persil
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 u Oignon
- 30.0 gr Parmesan
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 10.0 cl Creme liquide 30pc
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 20.0 cl Eau
- 3.0 cs Huile d'Olive

Préparation des courgettes
Épluchez les courgettes, et faîtes de longs rubans à l'aide d'un économe. Arrêtez vous dés que vous arrivez aux pépins.
Dans une casserole, mettre l'huile et cuire tout doucement les courgettes pendant 25 minutes. A pendant ce temps, épluchez l'ail et l'oignon hachez les finement. Lavez le persil et coupez le finement. Dans le bol d'un mixer, mélangez: l'ail, l'oignon et le persil. Ajoutez cette préparation aux courgettes au bout des 25 min de cuisson. Assaisonnez à votre convenance. Couvrez et laissez mijoté 5 minutes.

Cuisson des pâtes
Cuire les pâtes comme indiqué sur leur emballage. Cuisson 'al dente' de préférence.

Présentation
Lorsque les pâtes sont cuites, mettre les courgettes dans un mixer avec la crème liquide et le parmesan.
Mixer bien.
Passer les pâtes dans un passoire, puis recouvrir de la crème de courgettes.