

Pâtes aux courgettes et à l'ail

 petitsplatsentreamis.com/pates-aux-courgettes-et-a-lail/

Patricia Mornay

24 mars
2015

Je vous propose aujourd'hui des pâtes aux courgettes et à l'ail. Habituellement j'utilise des spaghettis mais cette fois j'ai choisi des capellinis qui sont plus fins et conviennent également. L'association avec les courgettes et l'ail est parfaite et ce plat permet de faire manger des courgettes aux plus réfractaires. Agrémenté d'un peu de persil haché et de quelques tomates séchées ce plat est un délice.



Pour 6 personnes – Temps de préparation 15 mn – Temps de cuisson 15 mn

Ingrédients:

- capellinis – 500 g
- courgettes – 2
- tomates séchées – 6 à 8
- ail – 2 gousses
- beurre –
- persil haché –
- sel –
- poivre –
- parmesan râpé – facultatif

Explications:



- Faites cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Réserver.

- Lavez et coupez les extrémités des courgettes, râpez-les avec la grosse râpe de votre robot. Séchez-les brièvement dans un linge et faites-les sauter dans un peu de beurre à feu vif pendant 5 mn. Salez et poivrez puis ajoutez 1 cs de persil et les gousses d'ail hachées.
- Pendant la cuisson des courgettes, réchauffez les pâtes dans une sauteuse à feu moyen avec une belle noix de beurre puis incorporez les courgettes en vous aidant de 2 fourchettes. Ajoutez des dés de tomates séchées et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



- Servez les pâtes aux courgettes et à l'ail bien chaudes en proposant du parmesan râpé pour les amateurs.



- Régalez-vous !
-

