

Tagliatelles de courgettes



🍴 4 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 15m

Lamelles de courgettes taillées en tagliatelles à l'économe, sautées à la poêle jusqu'à caramélisation, parfumées à l'ail et au basilic. Simple, rapide, diététique.

France

INGRÉDIENTS

☐ courgettes	2 kg	☐ basilic, <i>ciselé</i>	3 feuilles
☐ huile d'olive	2 cuil. café	☐ sel	
☐ ail, <i>écrasé</i>	2 gousses	☐ poivre	

PRÉPARATION

1. Peler les *courgettes*. Avec un couteau économe, tailler des tagliatelles dans la chair des courgettes prises dans le sens de la longueur.
2. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *sauteuse*. Y jeter les tagliatelles et laisser bien griller sur feu vif pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées.
3. En fin de cuisson, ajouter l'*ail* et le *basilic*. Saler avec du *sel* et poivrer avec du *poivre*. Déguster aussitôt.

Simple, rapide, diététique et délicieux.