

Pâtes à la crème de courgette



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

🌾 gluten 🍲 soja

Torsades à la crème de courgettes, tofu et basilic, parfumées au tamari. Un plat végétalien rapide et savoureux.

France

INGRÉDIENTS

☐ courgettes	400 g	☐ huile d'olive	2 càs
☐ oignons jaunes, en cubes de 5 mm	100 g	☐ tamari	30 g
☐ tofu, en cubes de 1 cm	160 g	☐ crème soja	80 g
☐ feuilles de basilic	8	☐ gomasio	1 càc
☐ torsades	300 g		

PRÉPARATION

1. Râper les *courgettes*. Couper les *oignons jaunes* et le *tofu*. Ciseler les *feuilles de basilic* en fines lanières.
2. Cuire les *torsades* dans 1,5 l d'eau bouillante salée 6 minutes (ou le temps minimum recommandé sur le paquet).
3. Dans le même temps, faire revenir dans une *poêle* avec l'*huile d'olive* à feu fort le tofu et les oignons 2 minutes, puis ajouter les courgettes. Incorporer le *tamari*, bien mélanger et poursuivre la cuisson à feu moyen jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. En fin de cuisson, ajouter la *crème soja*.
4. Égoutter les pâtes et les mélanger à la crème de courgettes. Décorer avec le basilic et le *gomasio*.