

Tagliatelles de courgettes au citron



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🍳 cuisson 8m

Lamelles de courgettes taillées à l'économe, cuites vapeur puis glacées, servies en salade très fraîche avec huile d'olive, citron et ail. Léger et rafraîchissant.

France

INGRÉDIENTS

☐ courgette	1 kg	☐ sel
☐ huile d'olive		☐ poivre
☐ citron	1	☐ ?ail, écrasé

PRÉPARATION

1. Débiter entièrement chaque *courgette* en lamelles à l'aide d'un couteau économe. Inutile d'éplucher les courgettes.
2. Faire cuire à la vapeur pendant *8 minutes* environ — ou plus ou moins suivant l'ustensile de cuisson vapeur — puis mettre à glacer (très important). Si l'on n'a pas le temps, *30 minutes* au *congélateur*.
3. Servir en salade très fraîche les tagliatelles de courgettes arrosées d'*huile d'olive*, du jus d'un *citron*, du *sel*, du *poivre* et un peu d'*?ail* si on aime.

Très agréable bien frais, peu calorique. Pour tous ceux qui sont fâchés avec les courgettes !