



Pâtes

Pâtes aux légumes "carbonara"



40 min **20 min** **20 min** **0** **556**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les légumes

4 **Carotte(s)**
4 **Courgette**
1 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour la sauce carbonara

300 g **Pâtes Tagliatelles**
3 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
80 g **Parmesan**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Laver et éplucher les carottes, les tailler en julienne et les réserver.
- 2 Laver les courgettes et les couper en rondelles fines.
- 3 Si le diamètre des courgettes est trop large, les couper en deux pour obtenir des demi-rondelles: elles tiendront mieux à la cuisson avec les carottes.
- 4 Éplucher et émincer les oignons et les mettre dans une poêle.
- 5 Ajouter l'huile, les carottes, l'oignon et mettre sur le feu puis faire revenir 5 minutes en remuant.
- 6 Ajouter les courgettes, saler et faire rissoler le tout pendant encore 5 minutes.
- 7 Retirer du feu et réserver.

Étape 2

Préparation de la Carbonara végétarienne et dressage

- 1 Mettre un grand volume d'eau dans une casserole, la faire bouillir.
- 2 Pendant ce temps, battre les oeufs avec le parmesan, le

sel et le poivre, réserver.

- 3** Dès l'ébullition, saler l'eau, verser les tagliatelles et les faire cuire «al dente» (selon le temps indiqué sur le paquet).
- 4** Égoutter les tagliatelles, les mettre dans le plat de présentation et y ajouter les légumes.
- 5** Mélanger bien et ajouter les oeufs battus.
- 6** Remuer pour faire bien amalgamer tous les ingrédients et servir aussitôt.
- 7** Mettre du parmesan et du poivre du moulin à disposition des convives.