



Pâtes

Linguine à la crème de courgettes



30 min 15 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

552

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

320 g **Linguine**
700 g **Courgette**
1 **Gousse(s) d'ail**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre cinq baies**
4 c. à soupe **Crème
fraîche épaisse**
60 g **Parmesan**

Étape 1

Préparation de la crème de courgettes

- 1 Laver les courgettes, en éliminer les extrémités et les râper.
- 2 Éplucher l'ail et le mettre dans un faitout avec l'huile.
- 3 Faire revenir l'ail à feu vif, puis ajouter les courgettes râpées.
- 4 Les saler et les faire cuire 7 minutes en remuant de temps en temps.
- 5 Au bout de ce temps, ôter le faitout du feu puis égouter les courgettes dans une passoire.
- 6 Laisser refroidir les courgettes.
- 7 Mixer les $\frac{3}{4}$ des courgettes avec la crème.
- 8 Mélanger la crème des courgettes obtenue avec le quart de courgettes restantes.
- 9 Saler, poivrer et réserver.

Étape 2

Préparation des linguine

- 1 Mettre à bouillir un grand volume d'eau dans une casserole.

- 2 Dés l'ébullition, saler l'eau et y verser les linguine.
- 3 Les faire cuire « al dente » (généralement le temps indiqué sur le paquet).
- 4 Pendant la cuisson des linguines, mettre la crème de courgettes dans un faitout et la délayer avec quelques cuillères à soupe d'eau de cuisson des pâtes.
- 5 Faire chauffer la crème de courgettes à feu très doux.
- 6 Égoutter les linguines, les verser dans le faitout avec la crème de courgettes et mélanger pour les pâtes s'imprègnent de la sauce.

Étape 3

Dressage

- 1 Transférer les linguines dans un plat de service et les servir chaudes.
- 2 Saupoudrer les linguines avec le parmesan râpé et le poivre.