Entrées chaudes aux légumes

Spaghetti de légumes

18 min	10 min	8 min	0	155
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 1 personne

Ingrédients pour les spaghettis de légumes

- 1 **Carotte(s)**
- 1 **Carotte(s)**
- 1 **Courgette**
- 3 pincée(s) **Sel**
- 3 pincée(s) **Poivre**
- 1 trait **Huile d'olive**
- 1 **Persil plat**

Étape 1

Préparation des légumes

1. Laver et sécher la courgette. A l'aide d'un couteau de chef, couper les extrémités.
2. Peler les carottes à l'aide d'un économe.
3. Détailler des tranches de carottes et de courgettes d'une épaisseur de 2 mm à l'aide d'une mandoline.
4. Détailler les tranches obtenues en spaghettis à l'aide d'un couteau de chef.
5. Veiller à bien séparer les légumes au moment de la découpe car la carotte pourpre a tendance à colorer les autres légumes.

Étape 2

Cuisson des légumes

1. Dans une casserole d'eau bouillante additionnée d'1/3 du sel, faire cuire les spaghettis de courgettes pendant 5 minutes.
2. Les débarrasser ensuite dans une passoire à anses à l'aide d'une écumoire puis les verser dans un bol et réserver.
3. Verser encore 1/3 du sel dans la casserole puis plonger

les spaghettis de carottes à ébullition pendant 8 minutes.

4. Les débarrasser ensuite dans une passoire à anses à l'aide d'une écumoire puis les verser dans un bol et réserver.
5. Verser le reste de sel dans la casserole d'eau puis plonger les spaghetti de carotte pourpre et les laisser cuire pendant 8 minutes.
6. Les débarrasser ensuite dans une passoire à anses à l'aide d'une écumoire puis les verser dans un bol et réserver.

Étape 3

Dressage

1. Dans un bol, mélanger les spaghettis de légumes avec l'huile d'olive à l'aide de pinces de cuisine puis poivrer.
2. Disposer les spaghettis dans une assiette ou un bol. Décorer avec du persil plat et servir de suite.