Camila Prioli

Légumes variés

Pasta al pomodoro fresco

15 min	15 min	0	0	208
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les spaghettis et la sauce

- 2 **Courgette**
- 2 **Tomate(s)**
- 50 g **Tomates séchées**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 50 g **Olives noires**
- 100 g **Câpres**
- 5 g **Thym**
- 5 g **Romarin**
- 1 botte(s) **Marjolaine**
- 1.5 c. à soupe **Basilic**
- 50 ml **Huile d'olive**
- 1 **Fleur de sel**
- 1 **Poivre noir**

Ingrédients pour le dressage

- 1 **Basilic**
- 12 **Tomate(s) cerise**

Étape 1

Préparation des spaghettis de courgettes

1. Peler les courgettes à l'aide d'un économe.
2. Couper les extrémités des courgette à l'aide d'un couteau éminceur puis la tailler en deux.
3. Placer la courgette dans le rouet à légumes et tourner la manivelle pour réaliser les spaghetti de courgette.
4. A défaut de rouet à légumes, le taillage des courgettes peut être effectué à l'aide d'une économe spécial qui se trouve en magasin asiatique.
5. Réserver les spaghettis de courgettes dans un bol.

Étape 2

Préparation de la sauce aux tomates fraîches

1. Couper les tomates fraîches à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Couper les tomates en dés.
3. Placer les tomates coupés dans un saladier.
4. Couper les tomates séchées grossièrement. Réserver dans le saladier avec les tomates fraîches.
5. Couper les olives Kalamata à l'aide d'un couteau en

évitant le noyaux. Réserver dans le saladier avec les tomates.

6. Assaisonner les salades et les olives avec l'huile d'olive.
7. Ajouter les câpres dans le saladier.
8. Éplucher et hacher finement les gousses d'ail.
9. Mélanger l'ail haché avec le reste des ingrédients.
10. Assaisonner la préparation avec du sel et du poivre.
11. Mélanger à l'aide d'une cuillère.
12. Hacher les herbes fraîches et mélanger avec le reste des ingrédients.

Étape 3

Dressage

1. Verser les spaghettis de courgettes dans le saladier avec la sauce aux tomates fraîches.
2. Mélanger la préparation à l'aide d'une pince.
3. Placer un emporte pièce sur une assiette et garnir de pâte aux tomates à l'aide de la pince.
4. Retirer l'emporte-pièce et décorer les spaghettis avec une feuille de basilic.
5. Couper les tomates cerise en deux et les disposer sur les spaghettis.