

## ZOODLE SPAGHETTI DE COURGETTES AU FROMAGE

RECETTE DE MOIS |  
MARS 23



6 Personnes

●○○ Difficulté

€€€ Budget

15 min Temps

### LES INGRÉDIENTS

- ▶ 3 courgettes
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ ½ botte de persil
- ▶ ½ botte de basilic
- ▶ 1 cuillère à café d'huile de colza
- ▶ 150 ml de lait écrémé
- ▶ 4 cuillère à soupe de fromage râpé
- ▶ Sel et poivre du moulin

### VOS USTENSILES

- ▶ Rabot julienne en céramique
- ▶ Râpe à fruits et légumes



### LA RECETTE

1. Presser l'ail. Laver, essorer et hacher le persil et le basilic. Laver les courgettes. Couper les courgettes en spirales avec la mandoline julienne Kyocera. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et y faire revenir brièvement l'ail. Déglacer avec le lait.
2. Ajouter le fromage râpé, les spirales de courgettes et les herbes. Faire cuire le tout à couvert env. 5 minutes, en remuant de temps en temps. Saler et poivrer. Servir les spirales de courgette en sauce.
3. Astuce : Outre les courgettes, les betteraves, la courge, le concombre et le radis blanc peuvent volontiers être coupés en spirales de diverses tailles.

**Conseil :** Les carottes sont plus faciles à couper en spirales après avoir été blanchies dans de l'eau bouillante.