

Spaghetti de courgettes

Accompagnement sain et délicieux ...

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 courgettes
- quelques pluches de persil
- 8 ou 10 tomates cerise
- 1 cuillère à soupes d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de gros sel
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation de la recette :

A l'aide d'une julienne ou d'une mandoline, réaliser des spaghettis de courgettes (la quantité est impressionnante mais ça va réduire à la cuisson).

Hacher l'ail finement.

Laver et couper les tomates cerise en 2.

Dans une poêle, faire revenir l'ail, le persil et les tomates avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter les spaghettis de courgettes et laisser cuire 10-15 minutes en remuant régulièrement. Saler et poivrer.

