

SALADE DE TAGLIATELLES DE COURGETTES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

| | |
|--------------------------|--------------------------------|
| Facile | Coût faible |
| Préparation : 15 minutes | Cuisson : 2 minutes |
| Pour 4 personnes | 1 saladier, 1 poêle, 1 économe |

Ingédients :

2 à 3 courgettes
2 tomates
50 gr de parmesan râpé
1 jus de citron
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
50 gr de pignons de pin
10 olives noires
Basilic
Ail, sel et poivre

Préparation :

- 1 - Nettoyer les courgettes, couper les extrémités et les peler pour en faire des tagliatelles.
- 2 - Laver les tomates et les couper en petits cubes.
- 3 - Dans une poêle, faire griller à sec les pignons à peine deux minutes.
- 4 - Dans un saladier, mettre le jus de citron, l'huile d'olive, le basilic haché, ajouter l'ail, le parmesan et les olives. Ajouter les tagliatelles de courgettes, les tomates et mélanger.
- 5 - Parsemer la salade des pignons, mettre au frigo et servir frais.