

TAGLIATELLES DE COURGETTES ET CAROTTES

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

Facile	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes	1 économe, 1 sauteuse

Ingrédients :

3 courgettes
3 carottes
1 oignon
2 gousses d'ail
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 bouillon cube ou 1 marmite de bouillon

Préparation :

1 - Eplucher et émincer l'oignon et l'ail.
2 - Avec l'économe, éplucher carottes et courgettes puis en faire des tagliatelles avec l'économe jusqu'à ce que vous arriviez aux "trognons".
3- Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive puis ajouter d'abord les tagliatelles de carottes, laisser cuire 10 minutes à couvert puis ajouter les tagliatelles de courgettes, ajouter un peu d'eau si besoin et émietter un bouillon cube pour parfumer. Laisser encore cuire 20 minutes et déguster.