



TAGLIATELLES DE COURGETTE

TEMPS DE PREPARATION: 30 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

INGREDIENTS

2 courgettes
ail, persil
Tomates cerises
1 càs de vin blanc
1 càc de miel
Parmesan de brebis
2 càs de crème de riz
1 cube sans PLV

PREPARATION

1. Laver et couper les 2 courgettes en tagliatelles.
2. Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition avec un cube sans PLV.
3. Ajouter les courgettes et laisser cuire 1 minute puis les égoutter et les plonger dans l'eau froide.
4. Faire revenir dans un peu d'huile les tomates cerises coupé en deux avec l'ail et le persil hachés.
5. Ajouter 1 càs de vin blanc et cuire environ 10 minutes jusqu'à évaporation du liquide.
6. Puis ajouter 1 càc de miel et 2 càs de crème de riz.
7. Egoutter les courgettes et ajouter à la préparation.
8. Servir avec un haché de boeuf sans PLV ou une viande blanche grillée et saupoudrer de parmesan de brebis.

NOTES

Pour le haché de boeuf vous pouvez les faire vous même avec du boeuf haché, il sera sans protéine de lait et moins gras.