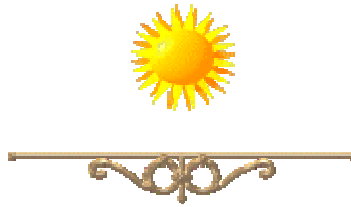


Fiche recette 21

Tagliatelle de Courgettes à la Crème.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

6 à 8 petites courgettes, 15 cl de crème liquide, de l'huile d'olive, 1 oignon doux, du sel et du poivre.

Réalisation.

Laver et peler les courgettes. puis, à l'aide d'un couteau "dit économe", continuer à en tirer des lanières de chair, (les tagliatelles). Arrêter de découper lorsque l'on arrive aux graines. Peler et émincer un oignon moyen. Dans une poêle, faire revenir les tagliatelles de courgettes et l'oignon émincé dans de l'huile d'olive. Ajouter de l'eau à mi hauteur, laisser un peu cuire les tagliatelles de courgettes qui doivent encore bien se tenir, puis ajouter la crème. Laisser mijoter deux minutes à feu doux. Saler, poivrer, goûter et rectifier l'assaisonnement. Servir chaud.