



Torah-Box.com

judaïsme entre femmes

IOMN TOP CHRONO : TAGLIATELLES DE COURGETTES AU PESTO

Pour 8 personnes Temps de préparation : 10mn Cuisson : 3mn Difficulté : facile

INGREDIENTS

3 courgettes
2 bouquets de basilic vérifié
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 verre de pistaches émondées (ou de pignons)
Jus d'1/2 citron jaune
Quelques olives noires pour la décoration
sel et poivre



REALISATION

Cette recette se fait en deux temps, et peut être servie en accompagnement ou en salade. Dans un premier temps, je vous propose de faire un pesto maison. Mettez les pistaches émondées ou les pignons sur une plaque à four et faites-les rôtir 5mn à 180C. Faites bien attention de ne pas les brûler. Sortez-les et laissez les tiédir. Pendant ce temps, séparez les feuilles de basilic des tiges, et mettez les feuilles, avec l'huile d'olive et les pistaches, dans un récipient profond pour éviter les projections pendant que vous réduirez ce mélange en pâte. A l'aide d'un mixeur à pieds, mixez le mélange pour obtenir un pesto assez homogène. Ajoutez-y quelques gouttes de citron pour éviter l'oxydation. Vous pourrez ensuite réserver ce pesto au réfrigérateur pendant plus d'une semaine.

A l'aide d'un « spiralisateur » ou d'un éplucheur économe, faites des tagliatelles de courgettes. Vous avez ensuite deux options :

- Soit vous les servez en salade, et il vous suffit de prendre 2 cuillères à soupe de notre pesto maison, de les délayer avec 3 cuillères d'huile d'olive et le jus du demi citron. Mélangez-y les tagliatelles de courgettes, et servez avec quelques olives noires en décoration.

- Soit vous les servez comme accompagnement d'un plat, et je vous propose dans ce cas de faire sauter vos légumes dans une sauteuse, en y mettant 2 cuillères d'huile d'olive, deux cuillères de pesto maison, et d'y ajouter, une fois la poêle chaude, les courgettes et les olives noires. La cuisson doit être vraiment rapide pour ne pas que les légumes perdent de leur tenue.

Voilà une recette originale avec des courgettes ! Bon appétit.