

# TAGLIATELLES DE COURGETTES, CRÈME AU PESTO ET PARMESAN VÉGÉTAL IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



## INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 20 min

👤 Temps de cuisson : 10 min  
Pour 4

## INGRÉDIENTS

- > 2 belles courgettes bien fermes
- > 1 oignon émincé
- > 1 ou 2 gousses d'ail finement hachée
- > 20cl (= 1 petite brique) de crème de soja (ou cajou ou amande)
- > pesto déjà préparé (ou fait maison c'est encore mieux)

## PRÉPARATION

1/ Préparez les tagliatelles de courgettes :

Sans les éplucher, si la peau n'est pas trop dure et à l'aide d'un économe, réaliser de longues lamelles de courgettes jusqu'à arriver aux graines

Réservez

2/ Préparez la crème légère :

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans 1 à 2 càs d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit bien caramélisé

Ajouter ensuite l'ail pour éviter qu'il ne brûle

Baisser le feu et verser le contenu de la brique en prenant soin de la remplir d'eau et bien la secouer pour récupérer le maximum de crème restant.

Pour finir, il vous suffira de choisir un bon pesto et en mettre quelques bonnes cuillères.

Ajoutez des féculents

Vous pouvez ajouter de vraies pâtes (tagliatelles complètes) ou des nouilles de soba ou encore des nouilles de konjac et les mélanger aux tagliatelles de courgettes.

Le + qui fera toute la différence – le « parmesan » végétal :

Réduire des graines grillées ( $\pm$  40g) en poudre à l'aide d'un moulin à café (ou dans un pilon / robot)

Placer dans un petit bol et ajouter de la levure de bière alimentaire en paillettes ( $\pm$  5g) Enfin, rajouter quelques gouttes d'huile pour obtenir une texture similaire à un crumble

Si votre mixture est trop humide, rajouter des graines et de la levure

Se garde au frais dans un petit bocal pendant 1 semaine.

## BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner.

Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

*Sophie*