

# Tagliatelles de courgettes et scampis



## Pour 4 couverts :

- 25-30 scampis décortiqués
- 200g de quinoa
- 2-3 courgettes jaunes
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- Piment d'Espelette
- sel, poivre



## Préparation :

- Nettoyer les courgettes et les «éplucher» en forme de tagliatelles à l'aide d'un éplucheur.
- Cuire le quinoa dans l'eau bouillante légèrement salée.
- Chauffer une poêle avec 1 c. à soupe d'huile et y faire revenir les tagliatelles de courgettes +/- 10 minutes.
- Assaisonner de sel, poivre et piment d'Espelette.
- Ajouter les scampis et les cuire 1 minutes de chaque côté.
- Mélanger le quinoa et le mélange scampis-courgette.

**Bon appétit !**



**Aurélie DAUVIN**

*Diététicienne - Nutritionniste*