



Un peu de fraîcheur pour les beaux jours !

Tagliatelles de courgettes et carottes

Pour 4 couverts :

- 4 oeufs
- 250g de spaghettis
- 2 courgettes
- 4 carottes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Préparation :

- Nettoyer et couper les courgettes en tagliatelles (les «éplucher» en forme de tagliatelles à l'aide d'un éplucheur).
- Eplucher et couper les carottes en tagliatelles (les «éplucher» en forme de tagliatelles à l'aide d'un éplucheur).
- Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante légèrement salée.
- Dans une casserole, cuire les tagliatelles de carottes 5 minute dans l'eau bouillante légèrement salée.
Ajouter les tagliatelles de courgettes et prolonger la cuisson 2-3 minutes. Bien les égoutter.
- Chauffer une poêle avec 2 c. à soupe d'huile et y cuire les oeufs façon oeufs brouillés. Assaisonner.
- Mélanger les pâtes, les oeufs et les légumes.



Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste