



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Pâtes & pesto de courgette

 Pour 4 personnes

 Très facile

 35 min

1.57€ La portion (prix indicatif)



Un pesto différent - à base de courgette - parfait avec des pasta.
Suggestion pour pimper votre pesto : remplacez le basilic par de la menthe (ne mettez que la moitié de la dose recommandée pour le basilic) ou bien utilisez des amandes émondées à la place des pignons de pin.

Les ingrédients

- 320 g de Pâte Mafaldine
- 300 g de Courgette
- 30 g de Parmesan rapé
- 25 g de Pignon de pin
- 60 ml de Huile d'olive
- 2 brin de Basilic frais

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

- 1 Portez un grand volume d'eau salée à ébullition pour y cuire les pâtes. Comptez 10 g/1 càs de sel pour 1 L d'eau.
- 2 Lavez 1 ou 2 courgettes selon leurs tailles (environ 300 g). Coupez les extrémités sans les éplucher.
À l'aide d'une râpe, râpez finement les courgettes.
Vous pouvez utiliser un mixeur pour plus de rapidité, mais le résultat sera légèrement différent.
- 3 Mettez les courgettes râpées dans un linge propre ou un sac étamine (pour filtrer des liquides).

- 4 Éssorez les courgettes au maximum pour extraire l'eau de végétation.
Prélevez 130 g de courgettes bien essorées. Vous en obtiendrez peut-être plus, cela dépendra des courgettes utilisées qui peuvent être plus ou moins aqueuses.
Conservez l'eau pour la boire (jus détox !), l'utiliser en soupe / bouillon ou même arroser vos plantes.
- 5 Une fois essorées, mettez les courgettes dans le bol du mixeur.
Ajoutez 30 g de parmesan râpé, 25 g de pignons de pin, 60 ml d'huile d'olive, 2 grosses pincées de sel et 7-8 grandes feuilles de basilic. Mixez par à-coups en raclant le bol de temps en temps, jusqu'à obtenir un pesto lisse. Mettez de côté.
- 6 Faites cuire 320 g de pâtes mafaldine selon les instructions indiquées sur le paquet, cuisson al dente.
Conservez un verre d'eau de cuisson des pâtes puis égouttez-les sans les rincer.
Remettez les pâtes cuites dans la casserole. Ajoutez du pesto et quelques cuillères à soupe d'eau de cuisson des pâtes. Mélangez à feu doux 2 minutes environ. Le pesto doit napper les pâtes.
Servez sans attendre.