

Spaghettis de courgette et scampis

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, une durée de 25 minutes de préparation. Cette recette est facile à faire et pratique pour manger une bonne quantité de légumes sans s'en rendre compte.



Instructions

1. A l'aide d'un économe, faites des lamelles de courgettes jusqu'à ce que vous arriviez aux pépins. Découpez-les en deux dans le sens de la longueur pour en avoir des spaghettis. Avec le reste des courgettes, découpez les en petits morceaux.
2. Découpez en deux les tomates cerises et en petits morceaux l'échalote.
3. Faites bouillir de l'eau salée afin d'y faire cuire vos pâtes.
4. Dans une poêle, faites revenir l'échalote dans l'huile d'olive et ajoutez les petits morceaux de courgettes ainsi que les tomates. Après 2 minutes, ajoutez les crevettes et les spaghettis de courgette et après 2 minutes ajoutez le fromage frais ainsi que le curry. Mélangez bien jusqu'à ce que les crevettes et les courgettes soient cuits.
5. Une fois que vos pâtes sont cuites, vous pouvez les ajouter à votre préparation. Salez et poivrez.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Spaghettis secs	200g
Courgettes	2
Tomates cerises	150g
Grosses crevettes	250g
Echalote	1
Fromage frais	2 càs
Huile olive	1 càc
Epices : sel, poivre, curry	