

Spaghettis aux petits légumes



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
PM	Basilic frais	~
0.5	Carottes râpées en boîte 5/1 EPISAVEURS	0025068
4 pièces	Courgette moyenne	~
PM	Sel gros iodé en sachet 1 kg CEREBOS	0066251
0.15	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
0.1	Mise en place basilic en pot 340 g KNORR	0043063
5 pièces	Œuf	~
4 pièces	Oignon moyen	~
0.2	Parmesan moulu	~
1	Petits pois très fins à l'étuvée en boîte 4/4 EPISAVEURS	0087178
PM	Poivre blanc moulu en sachet 1 kg DUCROS	0045638
PM	Sel de mer fin en sachet 1 kg LA TABLEE	0025254
1	Spaghetti BIO Europe en carton 5kg ALPINA	0060343

Étapes de préparation

- 1 Ouvrir les boîtes de légumes avec toutes les mesures de sécurité et d'hygiène. Les égoutter et les réserver.
- 2 Laver et tailler les courgettes en julienne. Peler et émincer finement les oignons.
- 3 Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse et y jeter les oignons.

- 3 Ajouter les carottes râpées et la julienne de courgette et laisser cuire 5 minutes à feu doux. Ajouter les petits pois et maintenir à feu très doux, en mélangeant très délicatement. Assaisonner légèrement.
- 4 Dans un cul de poule, battre les œufs avec le parmesan en poudre et la mise en place au basilic. Poivrer.
- 5 Porter un grand volume d'eau à ébullition, dans une marmite. Ajouter du gros sel. Y plonger les spaghettis en remuant immédiatement, pour bien séparer toutes les pâtes.
- 6 Faire cuire les pâtes le temps recommandé sur le paquet, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Puis les égoutter. Les remettre dans la marmite et y verser la préparation à base d'œufs. Mélanger délicatement à feu très doux.
- 7 Ajouter les légumes mijotés et mélanger avec beaucoup de délicatesse, pour conserver l'intégrité des légumes. Vérifier et corriger l'assaisonnement.
- 8 Dresser et parsemer de feuilles de basilic ciselées et de copeaux de parmesan. Servir bien chaud.
- 9 Il est possible d'ajouter des lamelles ou des dés de tofu fumé sautés dans un peu d'huile d'olive. Cela renforce les saveurs gourmandes, grâce au goût fumé, tout en ressemblant aux lardons de la recette traditionnelle.

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Saint Nicolas de Bourgueil rouge AOP en bouteille 75 cl LA JANVRIE