

Je continue à te faire explorer l'univers infini de la courgette... Aujourd'hui partons donc en Italie avec un plat plein de saveurs et de parfums.

Recette

Pour : 2 à 3 pers.

Temps : env. 20 mn

Ingrédients :

Pâtes

2 à 4 Courgettes (selon la taille, compte env. 300 gr par personne)

10 Feuilles de basilic frais

Thym ou origan frais selon goût

1/2 poivron rouge en très fines tranches ou petits cubes

1/2 poivron jaune, idem

Sauce

1/4 de tasse d'olives dénoyautées (vertes et noires)

3 c. soupe de câpres, rincées

1/2 tasse de tomates séchées - réhydratées et détaillées en fines lamelles

3 à 4 c. soupe d'huile d'olive

1 c. soupe d'huile de truffe (facultatif)

2 c. soupe de zeste de citron

1 gousse d'ail, finement hachée

1 petite échalote ou un oignon rouge émincé

1 petit piment frais (facultatif)

Sel de mer, poivre noir fraîchement moulu

Préparation :

Détaille les courgettes avec un économe large en fines lamelles style tagliatelles. Dans un grand plat de service mélange avec les poivrons, le thym et le basilic.

Pour la sauce : découpe les olives en morceaux (pas trop petits), idem pour les câpres et les tomates. Dispose dans un bol et mélange avec l'ensemble des ingrédients restant de la sauce.

Avant de servir, rectifie la sauce, rajoute si nécessaire un peu d'huile. Mélange sauce et pâtes et sale à ton goût.

Garnir chaque assiette de ce délicieux raw-mosan maison ci-dessous :

Garniture

1/2 tasse de noix de macadamia, finement broyées

1/2 c. à soupe de sel de mer

1/2 c. à soupe de poudre d'oignon

Note : attention à ne mélanger la sauce aux courgettes qu'avant de servir, pour éviter que les courgettes ne dégorgent.

Miami et bon appétit ! J'espère que tu vas te régaler. N'hésite pas à me partager tes remarques et à samedi prochain pour une nouvelle recette !

Wendy G.