



Linguine aux spaghetti de courgette et à la crème d'olives

Avec du chèvre et de jeunes pousses d'épinards



Linguine



Gousse d'ail



Spaghetti de courgette *



Jeunes pousses d'épinards *



Crème d'olives vertes *



Fromage de chèvre râpé *

Total : 20 min.

Rapido

Facile

Végé

Consommer dans les 3 jours

Calorie-focus

Avec les bonnes associations, il est tout-à-fait possible de préparer un délicieux repas en un rien de temps. Aujourd'hui, vous allez utiliser des légumes qui ne doivent pas être coupés et qui cuisent rapidement. Pour une sauce express, utilisez des condiments pleins de saveurs tels que la pâte de curry, le pesto ou, comme dans cette recette, la crème d'olives. En combinaison avec le fromage de chèvre, vous aurez une sauce à s'en lécher les babines.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle et wok.
Recette de **linguine aux spaghetti de courgette et à la crème d'olives** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole, ajoutez les **linguine**, puis faites-les cuire 12 à 14 minutes. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson.
- Pendant ce temps, émincez (ou écrasez) l'**ail**.



3 MÉLANGER LES PÂTES

- Ajoutez la majeure partie des **épinards**, la **crème d'olives**, la moitié du **chèvre**, les **linguine**, 1½ cs d'eau de cuisson par personne, le vinaigre balsamique blanc et une généreuse quantité de poivre noir au wok, puis mélangez.
- Réchauffez à feu moyen jusqu'à ce que les **épinards** commencent à réduire.



2 CUIRE LES SPAGHETTI DE COURGETTE

- Cinq minutes avant que les **linguine** soient prêtes, faites chauffer le beurre dans le wok à feu moyen-vif, ajoutez l'**ail** et faites-le revenir 1 minute.
- Ajoutez les **spaghetti de courgette**, émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole, puis remuez 1 à 2 minutes.



4 SERVIR

- Placez le reste des **épinards** sur les assiettes.
- Disposez les **linguine** par-dessus et parsemez du reste de **chèvre**.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Spaghetti de courgette (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Jeunes pousses d'épinards (g) 23) *	65	125	190	250	325	375
Crème d'olives vertes (g) 7) *	40	80	120	160	200	240
Chèvre râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2837 / 678	832 / 199
Lipides (g)	33	10
Dont saturés (g)	20,4	6,0
Glucides (g)	72	21
Dont sucres (g)	8,6	2,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	22	6
Sel (g)	2,0	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !