



# ENVI-BIO

## Spaghetti à la crème de courgette

273 kcal  
par part

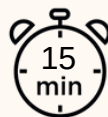


Les ingrédients bio :



Ce dont vous avez besoin :

- Sel
- Poivre
- 1 càs d'huile
- Passoire
- Planche à découper
- Poêle



La recette :

- 1 Passer les spaghetti sous l'eau, saisir 3 minutes dans une poêle chaude et réserver.
- 2 Hacher l'ail et le faire revenir dans une poêle huilée. Couper la courgette en cubes puis l'ajouter dans la poêle.
- 3 Une fois cuits et dorés, placez les courgettes et l'ail dans un mixeur, ajoutez du basilic, du sel et du poivre.
- 4 Mixer jusqu'à obtenir une texture fine et crémeuse. Mélanger avec les spaghettis.
- 5 Ajouter du basilic. C'est prêt, trOp bOn !

