

INGRÉDIENTS

2 paquets de carré italien Garden Gourmet
2 oignons nouveaux
1 concombre
6 tomates
250 g de spaghettis de blé entier
250 g de spaghettis de courgettes
90 g d'herbes fraîches (persil, ciboulette, aneth, basilic)
6 càs d'huile d'olive
2 gousses d'ail
4 càs de parmesan râpé



Savore ces délicieux spaghettis de courgettes avec le carré italien Garden Gourmet. En plus d'être veggie, c'est délicieux, rapide et facile !

PRÉPARATION

1. Préparation

Porter une casserole d'eau à ébullition. Ajouter les pâtes et cuire comme indiqué sur le paquet. Hacher finement les herbes et mélanger avec 4 cuillères à soupe d'huile. Presser l'ail sur l'huile aux herbes.

2. Faire la salade de tomates

Couper les tomates en morceaux et le concombre en cubes. Hacher finement l'oignon nouveaux et la menthe. Mélanger le tout et assaisonner avec du sel et du poivre.

3. Préparer les carrés italiens

Faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle et faire frire les carrés pendant environ 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés.

4. Servir

Égoutter les spaghettis et récupérer le liquide de cuisson. Réduire en purée l'huile d'herbes avec le fromage et 200 ml d'eau de cuisson des pâtes. Mélanger les pâtes et faire chauffer dans la poêle. Servir les pâtes avec la salade de tomates et le carré toscan.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.BE/FR](https://www.gardengourmet.be/fr)