

Spaghetti de courgettes à la sauce tomate ramallet fraîche

Recette légère et végétalienne pour les chaudes journées d'été, également idéale à emporter avec vous à la plage.

Temps de préparation: 15 min. · Niveau de difficulté: très facile · vegan

Portions

Ingrédients pour 2 personnes.

Ingrédients

2 pièce Courgettes
2 Gousses d'ail hachées
30 g Graines de tournesol ou de courge
1 c.à.c Huile d'olive vierge extra
300 g Tomates Ramallet fraîches ou en bocal
1 c.à.s. Dip i Fet tomate et amande
1 pincée Fleur de sel
50 g Fromage de brebis râpé (ou fromage végétalien)
2 c.à.s. Feuilles de basilic frais
1 Huile d'amande ou huile épiciée

Préparation

Coupez les courgettes en spaghettis longs et fins à l'aide du coupe spirale. Couper les tomates ramallet en dés.

Pour la sauce, faire revenir l'ail avec les graines de tournesol dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates ramallet et la tomate Dip i Fet (mélange de tomates séchées et d'amandes). Laisser cuire 5 minutes jusqu'à ce qu'il épaississe.

Assaisonner au goût avec du sel et du foc (huile d'olive piquante).

Maintenant, ajoutez simplement les spaghettis de courgettes, mélangez et laissez infuser

pendant environ 10 minutes.

Disposer sur des assiettes et servir avec du basilic frais et du fromage.

Bon appétit !