



## LINGUINE AUX COURGETTES ET AU CITRON

 15 minutes 15 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 120 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 600 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 15 grammes de menthe, fraîche
- 30 grammes de parmesan
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes dans une casserole remplie d'eau salée bouillante selon le temps indiqué sur le paquet puis égouttez en gardant l'équivalent d'un mug d'eau de cuisson. Pendant ce temps, tranchez les courgettes dans le sens de la longueur, puis en longs bâtonnets avec un bon couteau si vous savez bien le manier ou avec la lame à julienne d'une mandoline (gare à vos doigts !). Placez une grande poêle antiadhésive contenant 1 cuillère à soupe d'huile d'olive sur feu moyen-vif, puis ajoutez les courgettes. Faites revenir 4 minutes, en remuant régulièrement, tout en éminçant les feuilles de menthe avant de les jeter dans la poêle.
- 2° Ajoutez les pâtes égouttées dans la poêle avec un trait d'eau de cuisson mise de côté. Râpez finement presque tout le parmesan et un peu de zeste de citron dessus, pressez le citron dessus, remuez bien puis goûtez et assaisonnez bien avec du sel marin et du poivre noir. Servez, ajoutez le reste de parmesan finement râpé et nappez d'une cuillère à café d'huile d'olive extra vierge avant de manger.
- 3° © Jamie Oliver - 5 ingrédients - Rapide & facile

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (423 g)	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	381 kcal	19 %
PROTÉINES	4 g	16 g	33 %
GLUCIDES	11 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	30 %
SODIUM	31 mg	129 mg	5 %