

Tagliatelles de courgettes à la tomate

CUISIMAGES

Réf :
4005

Type :
Légumes

Préparation :
30 min
Repos:

Cuisson :
30 min

Coût :


Difficulté :
  

Origine :




Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 2 tomates
- ½ oignon
- 2 cuillères à café de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin



Lavez les courgettes et coupez les en 2 dans le sens de la longueur.

Creusez l'intérieur en laissant 1 cm de chair.

Coupez finement la chair des courgettes.



Lavez les tomates et coupez les également en petits dés.

Coupez finement la moitié de l'oignon et faites le revenir à la poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les dés de courgettes et laissez cuire sur feu très doux pendant 10 min.



Ajoutez ensuite les dés de tomates.

Salez et poivrez.

Laissez sur feu très doux encore 10 min.



Pendant ce temps, coupez les courgettes dans le sens de la longueur à l'aide d'un économe, afin de former des «tagliatelles». Déposez les dans une sauteuse.

Diluez 2 cuillères à café de bouillon de volaille dans 50 ml d'eau et versez sur les courgettes. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire sur feu doux pendant 10 min.



Terminez la cuisson des courgettes à découvert, le temps que le reste d'eau s'évapore.

Servez chaud.



Conseils
Variante
Vins

Servez en plat ou en accompagnement des viandes et poissons.