

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

PENNE AUX COURGETTES ET AU CITRON

Pour 2 personnes :

200g penne rigate - 4 petites courgettes - zeste râpé d'1/2 citron - le jus d'1/2 citron - quelques sommités de verveine-citron - huile d'olive - sel - poivre - parmesan -

Laver les courgettes, les essuyer, ne pas les éplucher. Couper les bouts, puis les couper en 4 dans la longueur, couper en 2 dans la largeur chaque longueur. Verser 2 càs d'huile d'olive dans une sauteuse. Faire cuire et dorer les courgettes. Râper au dessus le zeste du 1/2 citron. Saler et poivrer. Verser le jus de citron.

Ciseler la verveine-citron, l'ajouter. Réserver en couvrant.

Pendant ce temps cuire al dente les penne (temps de cuisson sur le paquet) dans une grande quantité d'eau salée. Avant de les égoutter, verser une petite louche de l'eau de cuisson dans les courgettes. Egoutter les pâtes, les verser dans la sauteuse, remuer. Servir en ajoutant du parmesan râpé à la minute.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr