



# Linguine aux spaghetti de courgette et à la crème d'olives

Avec du chèvre et de jeunes pousses d'épinards



## SPAGHETTI DE COURGETTE

Pour faire manger des légumes aux enfants, déguisez-les en spaghetti ! Cuisez-les brièvement pour conserver leurs vitamines et minéraux.



Linguine



Gousse d'ail



Spaghetti de courgette \*



Jeunes pousses d'épinards \*



Crème d'olives vertes \*



Chèvre râpé \*

Total : 20 min.

Rapido

Facile

Veggie

Consommer dans les 3 jours

Calorie-focus

Ce plat de pâtes et de légumes assure une bonne dose de vitamines sans trop d'efforts puisque les courgettes ont déjà été détaillées en spaghetti. Et pour donner du pep's à la recette, découvrez notre onctueuse crème d'olives.

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Casserole avec couvercle et wok.  
Recette de **linguine aux spaghetti de courgette et à la crème d'olives** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole, ajoutez les **linguine**, puis faites-les cuire 12 à 14 minutes. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson.
- Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**.



### 3 MÉLANGER LES PÂTES

- Ajoutez la majeure partie des **épinards**, la **crème d'olives**, la moitié du **chèvre**, les **linguine**, 1½ cs d'eau de cuisson par personne, le vinaigre balsamique blanc et une généreuse quantité de poivre noir au wok, puis mélangez bien.
- Réchauffez à feu moyen jusqu'à ce que les **épinards** commencent à réduire.



### 2 CUIRE LES SPAGHETTI DE COURGETTE

- Cinq minutes avant que les **linguine** soient prêtes, faites chauffer le beurre dans le wok à feu moyen-vif, ajoutez l'**ail** et faites revenir 1 minute.
- Ajoutez les **spaghetti de courgette**, émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole, puis remuez 1 à 2 minutes.



### 4 SERVIR

- Servez le reste d'**épinards** sur les assiettes.
- Disposez les **linguine** par-dessus et parsemez du reste de **chèvre**.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Spaghetti de courgette (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Jeunes pousses d'épinards (g) 23) *	65	125	190	250	325	375
Crème d'olives vertes (g) 7) *	40	80	120	160	200	240
Chèvre râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même*						
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes* (pc)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Vinaigre balsamique blanc* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3050 / 729	490 / 117
Lipides (g)	38	6
Dont saturés (g)	21,1	3,4
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	8,6	1,4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,4	0,2

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) (Eufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 20) Soja 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !