



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Pâte et courgettes grillées aux basilic et pignons

Pour 2 personnes | Très facile

50 min | **3.19€** La portion (prix indicatif)



Les pasta qui s'inspirent de l'été !

Suggestion pour un repas plus consistant : marinez un filet de poulet dans de l'huile d'olive, origan, ail, jus de citron, sel et poivre. Puis dorez-le au grill ou à la poêle.

Les ingrédients

- **500 g** de Courgette
- **200 g** de Pâte Torsade
- **175 g** de Tomate cerise
- **2 gousses** de Ail
- **6 brin** de Basilic frais
- **20 g** de Pignon de pin
- **0.25 c à c** de Piment en flocon (moulin ou pot)
- **30 g** de Parmesan rapé

Étapes de préparation



Préparation : 30 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

- 1** Lavez deux courgettes (500 g environ). Coupez leurs extrémités. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur, puis recoupez les morceaux en demi-lune d'1 cm d'épaisseur. Transvasez dans une passoire. Saupoudrez d'1 càc de sel. Mélangez. Laissez dégorger pendant 30 minutes minimum.
- 2** Pendant ce temps, hachez 2 gousses d'ail. Coupez une vingtaine de tomates cerises en deux. Ciselez 6 brins de basilic. Mettez de côté

avec les tomates.

- 3 Chauffez une poêle à sec. Dorez 2 càs/20 g de pignons de pins. Mettez de côté.
- 4 Après 30 minutes, séchez les courgettes avec de l'essuie-tout, sans les rincer.
- 5 Chauffez un fond d'huile d'olive dans une poêle large. Ajoutez les courgettes en une couche. Dorez les deux faces à feu moyen, environ 5 minutes. Répétez pour le reste des courgettes si besoin.
Mettez de côté à couvert pour maintenir au chaud.
- 6 Pendant la cuisson des courgettes, faites cuire 200 g de pâtes al dente dans de l'eau bouillante salée.
Égouttez sans les rincer et remettez les pâtes dans la casserole.
- 7 Jetez l'huile de cuisson des courgettes. Chauffez 1 càs d'huile d'olive (neuve) dans la même poêle sans la rincer. Quand elle est chaude, ajoutez l'ail haché et 1 piment sec entier ou ¼ càc de piment sec concassé. (Le piment entier infusera l'huile sans ajouter de piquant au plat. Le piment concassé rendra tout le plat épicé. À doser donc selon vos préférences.)
Faites dorer l'ail une trentaine de secondes en mélangeant.
- 8 Transvasez dans les pâtes cuites. Mélangez.
Ajoutez les tomates cerises, le basilic, les pignons de pin, 1 càs de vinaigre balsamique et les courgettes. Mélangez une minute à feu doux. Goûtez et salez si besoin.
- 9 Servez dans vos assiettes, parsemez de parmesan râpé et poivrez. C'est prêt !