

SPAGHETTIS A LA PANCETTA ET FLEURS DE COURGETTES

Samedi 12 Août 2017

Comme chaque année, j'ai planté des courgettes : peu de légumes mais beaucoup de fleurs. Un mystère !



Spaghettis à la pancetta et fleurs de courgettes pour 2 personnes et 8pp- 10 sp par part

- 60 g de spaghettis crus *
- 50 g de pancetta
- 10 petites fleurs de courgettes ou 6 grosses*
- 50 g de fromage de chèvre frais

- 1 cuillerée à soupe de crème à 4 %
- 10 g de parmesan en copeaux
- 20 sprays d'huile d'olive
- 2 cuillerées à café d'épices italiennes Thiriet
- quelques feuilles de basilic
- sel poivre

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Nettoyer les fleurs de courgettes en ôtant le pistil.

Mélanger le fromage de chèvre avec la crème et à 1 c à c d'épices italiennes. Rectifier l'assaisonnement et farcir les fleurs.

Replier leurs extrémités et les déposer dans un plat huilé .Enfourner 20 minutes

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter, les garder au chaud.

Dans une poêle bien chaude, faire revenir la pancetta à sec pendant 2 minutes puis rajouter les spaghettis et la deuxième c à c d'épices italiennes. Bien mélanger.

Au moment de servir, verser les spaghettis pancetta dans une assiette creuse et déposer autour les fleurs de courgettes

Saupoudrer de copeaux de parmesan et décorer de basilic

Prenez un couteau économe pour faire les copeaux de parmesan

Pour alléger la recette, remplacer le fromage de chèvre par de la ricotta et la pancetta par de la brésaola (viande de bœuf séchée) : 6pp- 6 sp

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp)-

spaghettis à la pancetta et fleurs de courgettes (8pp- 10 sp) -
fraises (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 10 sp

Passez un très bon samedi et bon week-end prolongé pour ceux
et celles qui peuvent en profiter