

FETUCCINES À LA COURGETTE SAUCE ASPERGE



RÉALISATION DES FETUCCINES AUX ASPERGES ET À LA COURGETTE

Recette de fettuccines dans leur sauce d'asperges et de courgettes. Une recette de pâtes accompagnée de ses légumes.

LES INGRÉDIENTS DE VOTRE RECETTE :

400 g de fettuccines ou de grosses pâtes plates 2 tomates olive 1 courgette 6 asperges vertes Sel et poivre 4 feuilles de basilic 1 petite échalotte 1 gousse d'ail Huile d'olive

LE MATÉRIEL POUR RÉALISER VOTRE RECETTE :

1 bol 1 couteau économe Des ciseaux Une casserole

LES ÉTAPES POUR RÉALISER VOS FETUCCINES À LA COURGETTES

Faire cuire les fettuccines en suivant les instructions de la boîte pour une cuisson al dente. Le fettuccines peuvent être remplacées par des grosses pâtes plates. Laver et couper les tomates en 4 ou en 8 selon leur taille Laver et couper le basilic avec les ciseaux. Eplucher et couper l'échalotte et l'ail en petits morceaux. Eplucher et laver les courgettes et gratter les queues des asperges vertes. Vous pouvez utiliser des asperges surgelées, il suffit alors de les faire dégeler dans un grand bol d'eau froide. Couper les courgettes en gros tronçons puis en bâtonnets Couper les asperges en morceaux. Mettre 3 cuillers à soupe d'huile d'olive dans la poêle et faire revenir l'échalotte et l'ail. Ajouter les légumes et les faire revenir de chaque côté. Agouter les pâtes dès qu'elles sont cuites et les ajouter aux légumes dans la poêle. Faire cuire 1 minutes supplémentaire, saupoudre du basilic et servir.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292

6,49 €

Emporte-pièces métal - Motifs au choix



à partir de

1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de

1,59 €



Tablier en coton avec poche

à partir de

2,69 €



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

4,74 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de

0,69 €



Sac à tarte en coton

à partir de

3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr