



Estelle de Saint Germain

## **Spaghettis de courgettes à la sauce tomate**

### Ingrédients :

2 courgettes, huile d'olive, ail, 1 échalote, 1 boîte de tomates pelées, parmesan et persil, origan ou basilic

### Recette :

Laver et couper les courgettes en spaghettis ou en tagliatelle.

Peler et couper l'oignon, le faire revenir dans une casserole puis ajouter l'ail pressé et les tomates pelées, laisser réduire 10 min à feu doux.

Mettre les spaghettis de courgettes dans la poêle et les faire cuire quelques minutes. Une fois que l'eau des courgettes s'est évaporée, ajouter la sauce tomates, du poivre, des aromates, 1 c-à-s de parmesan et un filet d'huile d'olive.