

COURGETTES ET TOMATES AUX PIGNONS ET PESTO

2 à 3 portions

v1

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes moyennes
- 2 tomates moyennes
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 3 c. à table de pignons
- 2 c. à table de pesto
- 2 c. à thé d'origan séché
- Sel et poivre au goût



INSTRUCTIONS

- Bien laver les tomates et les courgettes. Couper les tomates en quartiers et enlever les pépins et la partie liquide avec vos doigts. Couper à nouveau en petits morceaux.
- Couper vos courgettes en spaghettis avec un spiraleur (voir la photo dans la recette de sauce à spaghetti crue). Trancher les spaghettis avec un couteau en segments de 6 cm environ.
- Émincer l'ail et la rissoler dans une poêle à feu moyen avec l'huile d'olive, en ajoutant les courgettes, les tomates, le pesto, les pignons et l'origan. Cuire 3 minutes en brassant.
- Égoutter, saler et poivrer au goût.