

## Tagliatelles courgettes - carottes

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1kg de courgettes
- 1 botte de carotte
- 1 oignon doux avec le vert
- huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- basilic
- une cuillère à soupe de graines de sésame
- sel, poivre



Émincez l'oignon.

Lavez les carottes et les courgettes, épluchez les carottes si besoin (si elles sont nouvelles et bio c'est pas la peine).

Taillez les légumes en tagliatelles, dans le sens de la longueur, avec un économe ou au couteau.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou un wok, y faire frire l'oignon. Lorsqu'il est transparent, ajoutez d'abord les carottes, laissez 5 min à feu vif puis ajoutez les courgettes.

Laissez caraméliser les légumes. Remuez délicatement et pas trop souvent pour ne pas faire de la purée.

En fin de cuisson, ajoutez l'ail écrasé, le basilic ciselé et les graines de sésame.

Salez, poivrez à votre convenance.

Dégustez avec du riz complet ou du quinoa par exemple.

*Bon appétit !*



Le Potager des Rainettes  
Producteur de Légumes et Fruits Bio  
81220 VITERBE  
[mickmaraicher@laposte.net](mailto:mickmaraicher@laposte.net)  
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60