



*Entrées chaudes aux légumes*  
**Spaghetti de légumes**



**18 min** **10 min** **8 min** **0** **155**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour **1** personne

**Ingrédients pour les  
spaghettis de légumes**

**1 Carotte(s)**  
**1 Carotte(s)**  
**1 Courgette**  
3 pincée(s) **Sel**  
3 pincée(s) **Poivre**  
1 trait **Huile d'olive**  
**1 Persil plat**

**Étape 1**

Préparation des légumes

- 1** Laver et sécher la courgette. A l'aide d'un couteau de chef, couper les extrémités.
- 2** Peler les carottes à l'aide d'un économe.
- 3** Détailler des tranches de carottes et de courgettes d'une épaisseur de 2 mm à l'aide d'une mandoline.
- 4** Détailler les tranches obtenues en spaghettis à l'aide d'un couteau de chef.
- 5** Veiller à bien séparer les légumes au moment de la découpe car la carotte pourpre a tendance à colorer les autres légumes.

**Étape 2**

Cuisson des légumes

- 1** Dans une casserole d'eau bouillante additionnée d'1/3 du sel, faire cuire les spaghettis de courgettes pendant 5 minutes.
- 2** Les débarrasser ensuite dans une passoire à anses à l'aide d'une écumoire puis les verser dans un bol et réserver.
- 3** Verser encore 1/3 du sel dans la casserole puis plonger

les spaghettis de carottes à ébullition pendant 8 minutes.

- 4 Les débarrasser ensuite dans une passoire à anses à l'aide d'une écumoire puis les verser dans un bol et réserver.
- 5 Verser le reste de sel dans la casserole d'eau puis plonger les spaghetti de carotte pourpre et les laisser cuire pendant 8 minutes.
- 6 Les débarrasser ensuite dans une passoire à anses à l'aide d'une écumoire puis les verser dans un bol et réserver.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Dans un bol, mélanger les spaghettis de légumes avec l'huile d'olive à l'aide de pinces de cuisine puis poivrer.
- 2 Disposer les spaghettis dans une assiette ou un bol. Décorer avec du persil plat et servir de suite.