

Pâtes à la tomate, courgettes et mozzarella



Ingrédients:

- 1 cs d'huile d'olive
- 3 courgettes
- 1/2 oignon
- 100 ml de coulis de tomates
- sel, poivre
- 150 gr de pâtes crues
- 125 gr Mozzarella light
- 50 ml d'eau
- basilic
- parmesan (facultatif)

Pour 4 personnes / 7 points par personne

La recette

- Laver les courgettes, les couper en deux dans le sens de la longueur puis couper les en rondelles. Peler et émincer finement l'oignon.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir les courgettes avec l'oignon, couvrir et faire cuire 4 min à feu doux en remuant régulièrement. Verser ensuite le coulis de tomates, l'eau, mélanger, couvrir et prolonger la cuisson sur feu doux pendant 4 min (les courgettes doivent être tendres).
- Pendant ce temps faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications indiquées sur le paquet. Prélever 2 louches de l'eau de cuisson des pâtes avant de les égoutter et de les rincer à l'eau froide.
- Verser l'eau prélevée dans la sauteuse. Ajouter les pâtes, saler, poivrer et parsemer de basilic. Mélanger puis ajouter la mozzarella coupée en morceaux (pas trop petits). Mélanger rapidement puis servir de suite.
- Ajouter du parmesan dans chaque assiette (Facultatif)