

## Tagliatelles de courgettes en sauce crémeuse

Une recette tout en fraîcheur !

J'adore le sarrasin. Cependant, vous pouvez le remplacer : riz, coquillettes, blé...

Pour 3 personnes

Légumes :

- 3 belles courgettes
- 1 échalote émincée
- 3 gousses d'ail émincées
- quelques flocons de piment
- du thym effeuillé
- 125g de ricotta
- 1 poignée de feuilles de menthe émincées
- 1 citron
- Huile d'olive
- sel, poivre

Sarrasin :

- 300 g de sarrasin
- 580 g d'eau
- sel, poivre

Dressage :

- Quelques feuilles de menthe
- Fleur de sel, poivre



- Mettre le sarrasin dans une casserole avec l'eau. Amener à ébullition et la maintenir pendant environ 5 minutes. Couper la source de chaleur, couvrir la casserole, et laisser gonfler jusqu'à absorption complète de l'eau. Une fois refroidi, assaisonner.
- A l'aide d'un couteau économe, prélever des rubans sur la partie extérieure des courgettes. Couper le centre grossièrement et le mettre à cuire dans de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen jusqu'à coloration. Ajouter alors l'échalote, l'ail, le thym et poursuivre la cuisson à feu doux à couvert.
- Dans un verre haut, à l'aide du mixeur girafe, mixer les courgettes cuites, la ricotta, la moitié de la menthe, le jus d'1/2 citron, sel, poivre. Rectifier l'assaisonnement.
- Assaisonner les courgettes avec le jus et le zeste d'1/2 citron, huile d'olive, sel, poivre, les flocons de piment, le reste de menthe.
- Dresser au centre d'une assiette creuse 2 cuillères à soupe de sarrasin, pardessus la sauce, les courgettes, parsemer de menthe et de noix concassées.