

# Tagliatelles sauce verte au yaourt



4 personnes



Facile



Préparation: 20 mn

Cuisson: 10 mn

## Ingrédients



250 g de tagliatelles  
ou 2 nids par personne



4 courgettes  
moyennes



2 à 3 poignées de roquette  
et/ou feuilles de basilic



2 gousses d'ail



2 yaourts brassés  
ou à la grecque  
ou 25 cl de crème  
fraîche



Sel, poivre



80 à 100 g de fromage  
râpé ou en lamelles

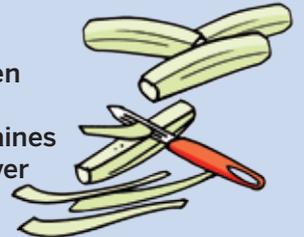
### INFO PLUS

Cette recette de pâtes associe des légumes et une sauce allégée par rapport au traditionnel pesto. Riche en énergie, fibres, protéines et calcium, c'est un plat unique parfait pour le dîner.

## Préparation

Laver et éplucher les courgettes, l'ail, la roquette et/ou le basilic

Préparer les tagliatelles de courgettes: avec un économe en découpant des lanières dans la longueur (jusqu'aux petites graines du cœur de courgettes à réserver pour un velouté par ex)



Préparer la sauce en mixant la roquette et/ou le basilic, l'ail avec du sel et poivre.

Ajouter les yaourts, remuer, rectifier l'assaisonnement.



Faire bouillir un faitout d'eau salée pour cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet



2 mn avant la fin de la cuisson, des pâtes plonger les tagliatelles de courgettes



Egoutter le tout.



Mettre dans un plat, ajouter la sauce et le fromage. Remuer. Servir aussitôt.

