



Spaghettis aux courgettes, champignons et pignons de pin

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 100 g de pignons de pin Seeberger
- 160 g de spaghettis au blé complet
- 2 courgettes
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de sauge
- 200 g de champignons variés
- 60 g de parmesan
- 2 figes
- 2 branches de persil
- Sel et poivre

Découpe

1. Commencer par faire cuire les spaghettis au blé complet.
2. Préparer des spaghettis de courgettes à l'aide d'un coupe-légumes.
3. Éplucher les gousses d'ail et les couper en tranches.
4. Nettoyer les champignons et les couper s'ils sont trop grands.

Cuisson

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, y faire revenir l'ail et les champignons, puis ajouter les feuilles de sauge. Faire revenir à feu vif pendant quelques minutes.

2. Ajouter les spaghettis et les courgettes et faire sauter le tout pour bien mélanger.
3. Râper le parmesan sur les pâtes et l'incorporer.
4. Assaisonner le tout avec du sel et du poivre.

Dressage

1. Répartir les pâtes dans 4 assiettes.
2. Ajouter les figues coupées en quart et les pignons de pin Seeberger préalablement grillés à la poêle.
3. Pour terminer, saupoudrer de persil fraîchement haché.

© Seeberger