


Courgettes façons spaghettis au moringa

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 10 min

Les ingrédients

Pour 2

 Moringa en poudre Bio 2 c. à s.	2 grandes courgettes	2 / 3 tomates séchées
2 cuillères à soupe de mélange de graines (graines de courges, tournesol, pignons de pin)	Filet d'huile d'olive	1 gousse d'ail

La préparation

Étape 1

Laver les courgettes et ne pas les éplucher pas complètement.

Étape 2

Avec une mandoline transformer les courgettes en spaghettis.

Étape 3

Hacher l'ail finement.

Étape 4

Dans une poêle, faire revenir les spaghettis de courgettes dans l'huile d'olive avec l'ail.

Étape 5

Faire cuire une dizaine de minutes à feu doux de façon à ce que les spaghettis restent légèrement croquantes.

Étape 6

Ajouter les quelques tomates séchées, les graines et le Moringa.

Étape 7

Mélanger délicatement, saler, poivrer, c'est prêt.

Notre astuce

Pour un plat encore plus attirant pour les enfants pensez à ajouter un peu de fromage râpé classique ou vegan selon vos préférences.