



- LA RECETTE DE JOËL JULLERAT -



SPAGHETTIS AU PESTO DE COURGETTES



Finition

Couper deux des trois courgettes en petits morceaux, puis le basilic au ciseau (tout en conservant quelques feuilles pour la décoration finale). Presser l'ail. Râper les citrons pour obtenir le zeste, puis les presser pour obtenir le jus. Mettre tous ces ingrédients dans un bol en y ajoutant les 2 cs de graines de courge, les 4 cs d'huile d'olive, 4 des 8 cs de fromage sbrinz râpé, ainsi que du sel et du poivre à volonté. Mixer le tout finement jusqu'à consistance d'un pesto.

Couper la troisième courgette en petits morceaux, qu'on fera cuire en même temps que les spaghettis dans de l'eau bouillante salée, dans laquelle on aura ajouté un peu d'huile d'olive. Réserver 1 dl d'eau de cuisson et l'ajouter à la sauce pesto.

Egoutter les spaghettis avec les morceaux de courgettes, dresser dans les assiettes avec le pesto de courgettes, ajouter les 4 autres cs de sbrinz râpé, les pignons et quelques feuilles de basilic.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 100 à 150 g de spaghettis par personne
- 3 courgettes non pelées
- 1 gros bouquet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 2 cs de graines de courge
- 1 poignée de pignons (ou de graines de tournesol ou de noix de cajou)
- 8 cs de fromage sbrinz râpé
- 4 cs d'huile d'olive
- 2 citrons bio
- Poivre et sel à volonté



La suggestion d'accompagnement:

ENZO BARTOLI
ITALIE DOCG

Barbera d'Asti Superiore

Equilibre, fruit et gourmandise font de ce Barbera d'Asti un vin gouléant à partager sans modération.

A découvrir chez:

Paratte Vins
Sàrl

Grand-Rue 15
2720 Tramelan
032 487 43 22 / info@parattevins.ch

