

# Salade pâtes-courgettes

Super simple, super bon !



## Ingrédients pour 2 personnes :

2 courgettes moyennes

1 tomate

170 g de pâtes sèches semi complètes. (Ici, des coudes, qui emprisonnent bien la sauce)

1 petit bout d'oignon

Un citron : jus + zestes

1 cuillère à soupe de fromage frais ail et fine herbe

Basilic

Sel, poivre

1. Faites cuire les pâtes al dente et rafraîchissez les sous l'eau froide
2. Coupez les courgettes en rondelles fines en gardant la peau et faites les cuire à la vapeur 3 à 5 min maximum pour qu'elles gardent leur tenue. Salez dès la fin de la cuisson et laissez égoutter.
3. Au fond d'un saladier, mélangez le fromage frais, le jus de citron, un peu d'oignon émincé et le poivre.
4. Rajouter la tomate coupée en dès, puis les pâtes et les courgettes. Mélangez bien
5. Placez au frais et parsemez de zestes de citron et de basilic ciselé au moment de servir.

## Astuces en plus :

Pour gagner du temps, remplacez les courgettes par un concombre.

Pour varier, remplacez le fromage frais par un peu d'huile d'olive et quelques dès de fêta.

Pour faire chic, rajoutez quelques pignons légèrement dorés.

Si vos fèves sont toujours dans le frigo, faites les cuire environ 7 min dans de l'eau bouillante (avec 5 min, elles étaient trop fermes), pelez les, et rajoutez en quelques une dans cette salade, elle n'en sera que plus riche en protéine et plus originale.