



Les plats principaux

Spaghetti d'été avec coppa di parma et sauce ricotta

Pour 4 personnes.

Ingrédients

200 grammes de pois sugar snap
150 grammes de fèves
1 oignon (ciselé)
oregano (frais)
1 courgette
100 millilitres de bouillon de poulet
30 grammes de parmesan (râpé)
400 grammes de pâtes intégrales
200 millilitres de crème (light)
8 tranches coppa di parma
200 grammes de ricotta
pincer cannelle en poudre
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Cuisez les pâtes al dente dans de l'eau légèrement salée. Blanchissez les fèves et les pois mange-tout dans de l'eau légèrement salée. Égouttez et enlevez les peaux des fèves.

Faites revenir l'oignon dans de l'huile d'olive. Ajoutez la ricotta, la crème et le bouillon puis assaisonnez avec la cannelle, du poivre et du sel. Faites mijoter 1 minute à feu doux en mélangeant.

Entretemps coupez la courgette en tranches, badigeonnezles d'huile d'olive puis salez et poivrez. Cuisez-les dorées et à point dans une poêle. Cuisez les tranches de coppa di Parma croustillantes dans une poêle sèche.

Ouvrez les pois mange-tout. Répartissez les pâtes sur les assiettes. Versez dessus la sauce ricotta puis répartissez les fèves, les courgettes et les mange-tout. Terminez par les tranches de coppa di Parma, le parmesan, les jeunes oignons et l'origan frais.

