



Les plats principaux

Courgettis veggie à la carbonara

Pour 2 personnes.

Ingrédients

400 grammes courgettes (spaghetti)
500 grammes de champignons
50 grammes de parmesan
125 millilitres de crème
1 jaune d'oeuf

Ces courgettis carbonara sont faciles, pauvres en glucides, rapides, végétariens et plein de saveurs!

Méthode de préparation

Cuisez les champignons pendant quelques minutes pour qu'ils soient joliment brun doré. Mélangez le jaune d'œuf avec la crème et le parmesan dans un petit plat.

Mettez les lanières de courgette dans un plat résistant au four, salez et poivrez puis déposez dessus un essuie humide en coton. Faites cuire 1,5 minutes dans le micro-ondes à 800 watts.

Mélangez les champignons et le mélange d'œuf aux courgettis chauds puis remuez jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.

