

# Spaghettis à la crème de courgettes

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min Cuisson : 20 min**



- 👉 300 g de spaghettis
- 👉 4 courgettes
- 👉 2 gousses d'ail
- 👉 1 belle poignée de persil
- 👉 4 branches de basilic frais
- 👉 4 cuil. à soupe de noisettes en poudre
- 👉 4 cuil. à soupe de parmesan
- 👉 4 cuil. à soupe de crème fraîche
- 👉 Huile d'olive
- 👉 Sel et poivre

- Lavez les courgettes et le persil.
- Détaillez les courgettes en dés et faites-les cuire pendant 5 à 6 mn au micro-ondes, à couvert. Égouttez et pressez pour faire sortir l'eau de cuisson.
- Épluchez l'ail et coupez-la finement.
- Dans votre mixeur, mettez les dés de courgettes, l'ail, le persil, le parmesan, la crème fraîche, les noisettes en poudre et un léger filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mixez soigneusement.
- Plongez les spaghettis dans une casserole d'eau salée à ébullition avec un filet d'huile. Faites-les cuire pendant une dizaine de minutes, puis égouttez-les.
- Mettez les spaghettis dans une casserole et versez la crème de courgette. Mélangez et faites revenir le tout à feu doux.
- Détachez les feuilles du basilic lavé et ajoutez-les dans la casserole avec les pâtes.
- Mélangez. C'est prêt !

*Bon appétit!*

**Diabète Santé**  
*Avançons Ensemble*