

Courgettes en spaghettis de Françoise Bru

Meilleur avec des petites courgettes, il faut qu'elles restent aqueuses.

On passe les courgettes à la mandoline dans le sens de la longueur tout simplement pour en faire des spaghettis!

On les laisse un peu au sel avant de les manger crues avec du basilic, de la menthe, de l'houmous par ex....

Ou bien on peut les passer légèrement à la vapeur et les mettre à réchauffer en sauce tomate en plat chaud.

