

Pâtes à la Crème de Courgette

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile

Pour 6 personnes :

- 500 g de pâtes (ici des linguine)
- 8 yaourts naturels
- 8 feuilles de menthe
- 3 courgettes + 1 jeune courgette (différentes couleurs si on veut)
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ([ici une huile d'olive bio Soléou](#))
- sel, poivre

1. La veille de la réalisation de la recette : mettre les 8 yaourts dans un linge en coton (torchon), le fermer puis le suspendre au dessus d'un saladier sans qu'il ne touche le fond. Réserver au frais pendant toute une nuit, l'ensemble du "petit lait" va sortir. On gardera la "cream cheese" du torchon pour la suite de la recette.
2. Laver et couper en morceaux les 3 courgettes puis les faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes suivant les indications du paquet, les égoutter puis les réserver dans un saladier.
4. Une fois les courgettes cuites, les mettre dans un blender avec la "cream cheese", préparée à l'étape 1, les deux gousses d'ail et la menthe puis mixer le tout jusqu'à obtenir une crème bien lisse.
5. En parallèle, laver la jeune courgette puis la tailler en brunoise (tout petits dés) et les ajouter aux pâtes.
6. Verser enfin la crème de courgette aux pâtes avec l'huile d'olive.
7. Mélanger le tout afin d'obtenir une préparation bien homogène, assaisonner généreusement en poivre et en sel : c'est prêt ! ☐

☐ Au service, il est possible d'agrémenter les assiettes de pignons de pin grillés ou encore de parmesan fraîchement râpé ! ☐

Une idée recette qui permet de mettre en valeur les délicieuses courgettes du jardin ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes aux Crevettes et Sauce Pesto Maison

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 20 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **500 g de pâtes (spaghetti, linguine, penne...)**
- **300 g de crevettes cuites**
- **100 g de parmesan**
- **60 g de basilic frais**
- **60 g de pignon de pin**
- **10 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **2 gousses d'ail**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, mettre à cuire les pâtes suivant les indications du paquet (en moyenne c'est une dizaine de minutes).
2. Pendant ce temps, nous allons réaliser le pesto : dans un mixeur placer le parmesan, le basilic, les gousses d'ail dégermées ainsi que les pignons de pin.
3. Mixer et verser petit à petit l'huile d'olive jusqu'à obtenir un pesto bien riche puis terminer en assaisonnant en sel et en poivre. Réserver.
4. Décortiquer les crevettes puis les réserver. Pour plus de facilité, j'ai utilisé le super décortiqueur "Nautil" de chez Eken-France [disponible ici](#) !
5. Une fois cuites, égoutter les pâtes puis y incorporer une noix de beurre.
6. Dans une poêle ou dans le faitout ayant servi à la cuisson des pâtes, mettre un filet d'huile d'olive et y saisir à feu vif les crevettes afin qu'elles grillent légèrement.
7. Ajouter ensuite les pâtes puis baisser le feu.
8. Incorporer enfin l'ensemble du pesto jusqu'à obtenir une préparation bien homogène, servir : c'est prêt !

 Vous serez d'accord avec moi qu'il est très facile de réaliser son pesto maison alors pourquoi s'en priver ?

On peut remplacer les crevettes par du poulet, des palourdes ou même des lardons !



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

[Pâtes aux Poireaux et au Chorizo](#)

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **250 g de pâtes (ici j'ai pris des penne)**
- **80 g de chorizo doux ou fort ([ici un chorizo d'exception de la « Maison Petricorena »](#))**
- **2 poireaux**
- **1 oignon**
- **5 cuillères à soupe de crème fraîche**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau salée bouillante, faire cuire les pâtes suivant les indications sur le paquet (environ une dizaine de minutes pour des penne) puis les égouter.
2. Peler et émincer finement l'oignon.
3. Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec un gros filet d'huile d'olive.
4. Pendant ce temps, laver et émincer les blancs de poireaux puis les ajouter dans la poêle. Poursuivre la cuisson pendant une dizaine de minutes.
5. Enlever la peau du chorizo puis le couper en petits dés. Les ajouter à la cuisson, mélanger et cuire 5 minutes.
6. Verser enfin la crème fraîche dans la poêle, assaisonner en sel et poivre puis poursuivre la cuisson une dizaine de minutes jusqu'à ce que la préparation s'épaississe légèrement.
7. Verser la préparation sur les pâtes, mélanger de façon homogène et servir aussitôt : c'est prêt ! ☐

☐ Je dois vous avouer que cette recette a été un réel coup de cœur ! Le chorizo se marie à merveille avec les poireaux, l'ensemble est d'une onctuosité superbe pour des pâtes ultra gourmandes ! ☐
 Vous pouvez les agrémenter de parmesan, d'emmental ou de gruyère ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

Pâtes Tagliatelles au Crumble de Chorizo

Pour 4/5 personnes :

- **500 g de pâtes fraîches (ici des tagliatelles)**
- **50 g de chorizo doux ou fort ([ici un chorizo d'exception de la « Maison Petricorena »](#))**
- **50 g de chapelure**
- **3 échalotes**
- **1 gousse d'ail**
- **de l'huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Mettre à chauffer une poêle avec deux grosses noix de beurre.

2. Éplucher les échalotes et la gousse d'ail.
3. Enlever la peau du chorizo puis le couper grossièrement en morceau. Les mixer ensuite à l'aide d'un hachoir électrique jusqu'à obtenir de petites miettes de chorizo.
4. Une fois le beurre fondu dans la poêle, ajouter les échalotes ciselées ainsi qu'une pincée de sel. Faire revenir le tout pendant une dizaine de minutes à feu doux.
5. Ajouter ensuite le chorizo, la chapelure avec la gousse d'ail pressée ainsi que 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
6. Mélanger puis cuire le tout une dizaine de minutes jusqu'à ce que la préparation devienne croustillante et de la texture sablonneuse d'un crumble.
7. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans un gros volume d'eau salée suivant les indications du paquet.
8. Une fois égouttées, dresser les pâtes puis saupoudrer le tout de crumble à base de chorizo et terminer par un filet d'huile : c'est prêt ! ☐

☐ En voilà une belle idée de recette pour accompagner de délicieuses pâtes fraîches, si possible artisanales ! ☐

Pour les gourmands, il est bien évidemment possible d'ajouter du parmesan râpé ou encore un filet de jus de citron : tout simplement succulent ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

Les Véritables Pâtes à la Carbonara

Pour 4/5 personnes :

- **500 g de pâtes (ici, des spaghettis)**
- **200 g de guanciale (pancetta ou lard)**
- **120 g de pecorino ou de parmesan (ou un mélange des deux)**
- **3 œufs entiers**
- **3 jaunes d'œufs**
- **sel et poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes suivant les indications du paquet. Ici nous sommes sur une cuisson de 10 minutes pour des spaghettis al dente.
2. Pendant ce temps, tailler le guanciale en morceaux de manière à obtenir des lardons puis les faire revenir quelques minutes dans une poêle à feu doux de façon à ce que le gras fonde. Les lardons doivent légèrement croustiller. Réserver.
3. Dans un saladier, battre les œufs entiers avec les jaunes puis y ajouter deux tiers de pecorino (ou parmesan) et enfin 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson des pâtes. Assaisonner en sel et en poivre.

4. Égoutter les pâtes puis les ajouter dans le saladier avec la préparation œufs/pecorino. Mélanger rapidement jusqu'à ce que la sauce adhère parfaitement sur l'ensemble des pâtes.
5. Enfin incorporer les lardons de guanciale, mélanger à nouveau puis servir dans chaque assiette en saupoudrant le tout avec le tiers de pecorino restant : c'est prêt ! ☐

☐ Voici la VRAIE recette des pâtes carbonara que j'ai pue découvrir lors d'un séjour en Italie ! ☐
Je vous avoue que depuis que je fais la recette authentique italienne, j'ai du mal à revenir à celle qu'on connaît en France à base de crème, lardons... ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes Sautées aux Girolles et aux Lardons

Pour 6/8 personnes :

- **500 g de pâtes (type Linguine ou Spaghettis)**
- **500 g de girolles (lavées et triées)**
- **400 g de lardons**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **1 petit bouquet de persil**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet, jusqu'à ce qu'elles soient "al dente".
2. Égoutter les pâtes puis réserver.
3. Dans une poêle faire revenir les lardons à feu doux pendant 5 minutes.
4. Ajouter ensuite les girolles puis cuire le tout pendant 15/20 minutes en prenant soin de bien mélanger de temps en temps.
5. Une fois les lardons et girolles cuits, ajouter la crème fraîche puis mélanger. Laisser épaissir pendant quelques minutes.
6. Verser les pâtes dans la poêle et mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
7. Assaisonner en sel et poivre puis incorporer le persil finement ciselé et faire revenir le tout quelques minutes : c'est prêt ! ☐

☐ Grâce à cette recette simple et authentique, toutes les saveurs de la girolle exploseront en bouche. Il est possible d'agrémenter le tout de parmesan ou gruyère râpé. ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Poêlée de Spaghettis aux Asperges Vertes, Petits Pois et Lardons

Pour 4/6 personnes :

- **1 paquet de spaghettis (500 g)**
- **1 botte d'asperges vertes (500 g)**
- **100 g de petits poids frais (ou surgelées)**
- **200 g de lardons**
- **1 oignon**
- **sel et poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les spaghettis comme indiqué sur l'emballage. Les égoutter puis les réserver.
2. Laver les asperges puis les couper en tronçons de 2 cm de longueur, les réserver.
3. Écosser les petits poids, les laver et les réserver.
4. Éplucher et émincer finement l'oignon puis le mettre à suer dans une poêle à feu doux pendant quelques minutes.
5. Ajouter les asperges avec les petits pois puis laisser cuire 5 minutes.
6. Mettre ensuite les lardons puis faire cuire le tout une quinzaine de minutes en prenant soin de bien remuer de temps en temps et d'assaisonner.
7. Pour terminer, verser les spaghettis dans la poêle et faire revenir le tout pendant 5 minutes : c'est prêt ! ☐

☐ Au moment du service, on peut saupoudrer le tout avec du parmesan ou bien du gruyère râpé. On peut également agrémenter cette poêlée suivant les légumes de saison : brocolis, pois gourmands, carottes... libre choix à votre imagination ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes Penne aux Courgettes

Pour 6/8 personnes :

- **500 g de pâtes "Penne" ([ici des pâtes Tarnaises "Ba Pla" : Pennhelous](#))**
- **6 courgettes**
- **1 sachet de mélange d'épices pour pâtes (ail + basilic + origan + paprika + persil + tomate)**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, mettre à cuire les pâtes pendant une dizaine de minutes.
Les égoutter puis réserver.
2. Laver puis découper finement à la mandoline les courgettes (voir à la fin de la recette, je vous indique celle que j'utilise).
3. Dans une poêle bien chaude, verser un filet d'huile d'olive puis ajouter les courgettes.
Les faire revenir pendant une vingtaine de minutes.
4. Saupoudrez ensuite avec le mélange d'épices puis laisser cuire 2/3 minutes de plus en prenant soin de bien remuer.
5. Verser les pâtes dans la casserole ayant servi à la cuisson, ajouter ensuite les courgettes puis mettre à nouveau sur le feu pendant 2/3 minutes en mélangeant constamment.
6. Dresser dans chaque assiette puis saupoudrer de gruyère ou de parmesan : c'est prêt ! ☐

☐ Pour obtenir un plat plus complet, il est également possible d'y ajouter des aiguillettes de poulet grillées ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Nouilles Chinoises Sautées aux Légumes

Pour 4 personnes :

- **250 g de nouilles Chinoises aux oeufs**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1 grosse courgette**
- **1 blanc de poireau**
- **1 grosse carotte**
- **1 gros oignon**
- **4 champignons de Paris**
- **1/2 brocolis**
- **des poids gourmands**

- **de l'huile d'olive (ou graisse de canard)**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, ajouter le cube de bouillon de volaille puis faire cuire les nouilles pendant 5/6 minutes. Égoutter et réserver.
2. Éplucher et laver les différents légumes : courgette, carotte, oignon...
3. Tailler à la mandoline (voir à la fin de la recette, je vous indique celle que j'utilise) les différents ingrédients : courgette, carotte, oignon, poireau, champignons, brocolis et pois gourmands.
4. Dans un wok ou une poêle, verser l'huile d'olive puis faire revenir à feu doux l'ensemble des éléments précédents pendant une vingtaine de minutes.
5. Ajouter ensuite les nouilles puis mélanger pour obtenir une préparation bien homogène.
6. Laisser le tout cuire à feu doux pendant 15 minutes en prenant soin de bien remuer.
7. Assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐

☐ Ces nouilles sautées se dégusteront en plat unique ou en accompagnement d'une viande. On peut également rajouter des filets de poulet taillés finement ou encore des crevettes ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes Penne, Courgettes et Poulet au Curry

Pour 4/6 personnes :

- **500 g de pâtes penne ([ici des pâtes Tarnaises "Ba Pla" : Pennhelous](#))**
- **2 ou 3 grosses courgettes**
- **4 beaux filets de poulet**
- **2 cuillères à soupe de curry (en poudre)**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes pendant 7 à 10 minutes suivant vos préférences. Égoutter puis réserver.
2. Laver, éplucher puis couper les courgettes en morceaux d'1 cm sur 1 cm. Réserver.
3. Tailler les filets de poulet en aiguillettes puis en morceaux réguliers.
4. Dans une poêle bien chaude, ajouter l'huile d'olive puis les courgettes.

5. Lorsque celles-ci commencent à être colorées, au bout d'une dizaine de minutes environ, ajouter ensuite le poulet.
6. Saupoudrer le tout avec le curry puis laisser cuire pendant une vingtaine de minutes tout en remuant de temps en temps.
7. Verser ensuite les pâtes, assaisonner en sel et poivre, puis remuer de manière à obtenir une préparation bien homogène : c'est prêt ! ☐

☐ Une fois les assiettes bien pleines, il est possible de saupoudrer le tout de gruyère ou de parmesan râpés pour plus de gourmandise ! ☐

Ce qui est sûr, c'est que ces pâtes se feront dévorer en un éclair ! ☐

Merci à Crok'Papilles pour les Penhelous ! Crok'Papilles propose des paniers de produits locaux et d'exception !

[*Plus d'informations ici !*](#)



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



[Tagliatelles de Courgettes au Mirepoix de Poulpe](#)

Pour 2 personnes :

- **4 courgettes**
- **300 g de sauce mirepoix de poulpe ([ici une sauce mirepoix de poulpe artisanale Azais Polito](#))**
- **sel, poivre**

1. Mettre à bouillir de l'eau dans une grosse casserole avec une poignée de gros sel.
2. Dans une autre casserole, faire chauffer à feu doux le mirepoix de poulpe en ajoutant un verre d'eau puis laisser réduire.
3. Laver les courgettes puis à l'aide d'un économe, éplucher toute la courgette jusqu'au centre pour obtenir de fines tranches qui seront semblables à des tagliatelles.
4. Plonger les tagliatelles dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.
A la sortie, elles seront légèrement fondantes mais pas cassantes.
5. Dresser dans une assiette les tagliatelles, assaisonner légèrement puis y déposer le mirepoix de poulpe : c'est prêt ! ☐

☐ Le mirepoix de poulpe se marie avec une multitude d'accompagnements. On peut varier la recette en remplaçant la courgette par des pâtes, du riz, de la semoule, du quinoa ou encore de la purée ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes Tagliatelles au Saumon Fumé

Pour 4/6 personnes :

- **500 g de tagliatelles ou pâtes fraîches**
- **6 tranches de saumon fumé ou truite fumée**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **du gruyère râpé**
- **sel et poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire pendant 6/7 minutes les pâtes puis les égoutter.
2. En parallèle, faire chauffer la crème fraîche à feu doux.
3. Tailler finement les tranches de saumon fumé puis les ajouter à la crème.
4. Laisser épaissir en prenant soin de bien remuer pour éviter que cela accroche.
5. Ajouter ensuite la ciboulette finement ciselée puis assaisonner à votre convenance en sel et en poivre.
6. Pour le dressage, mettre les pâtes dans une assiette puis verser la crème au saumon dessus en finissant par du gruyère à volonté : c'est prêt ! ☐

☐ Pour plus d'originalité, il est possible de varier les fromages : du cantal, du parmesan... libre choix à votre imagination. ☐

Vous pouvez également mettre du fromage ail et fines herbes type Tartare ou Boursin dans la crème ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes Tagliatelles à la Spiruline façon Carbonara

Pour 6 personnes :

- **250 g de pâtes tagliatelles à la spiruline ([disponibles ici !](#))**
- **40 cl de crème fraîche semi-liquide**

- **400 g de lardons**
- **1 oignon doux (type Mulhouse)**
- **6 œufs crus**
- **parmesan ou gruyère**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes pendant 5/6 minutes.
2. Une fois cuites, égoutter celles-ci puis réserver.
3. Dans une poêle, faire revenir les lardons pendant 10 minutes puis ajouter l'oignon finement ciselé.
4. Une fois les oignons légèrement confis, verser la crème fraîche puis assaisonner.
5. Laisser épaissir en pensant à remuer de temps en temps pour éviter que cela accroche.
6. Dès que la préparation est prête, la verser sur les pâtes puis mélanger jusqu'à ce qu'elle soit bien répartie.
7. Servir dans chaque assiette, parsemer de fromage râpé (parmesan ou gruyère) puis casser un œuf cru sur le dessus : c'est prêt ! ☐

☐ Cette préparation facile et délicieuse, amènera de l'originalité dans ce plat incontournable de chaque foyer. De plus, elle épatera à coup sûr vos convives ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

