

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 servie 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 !



Queue de Langouste au Court-Bouillon de ma Grand-Mère

Pour 4 personnes :

- **4 queues de langoustes (surgelées ou fraîches)**
- **1 sachet de court-bouillon aux légumes et vin blanc (Maggi®)**

1. Dans une casserole d’eau bouillante, ajouter le sachet de court-bouillon puis le laisser se dissoudre.
2. Plonger les queues de langouste.

3. Temps de cuisson :

- Pour des queues de langouste **surgelées => 20 minutes**
- Pour des queues de langouste **fraîches => 15 minutes.**

4. Une fois cuites, laisser le tout refroidir dans l'eau de cuisson puis égoutter les queues.

Les réserver au frais : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette, qui m'a été transmise par ma grand-mère, permet de sublimer les saveurs de la chair de langouste sans la dénaturer. Un vrai bonheur à la dégustation ! ☐

Une fois triées, déguster les queues accompagnées d'une merveilleuse mayonnaise maison ! ☐ [\(la recette ici !\)](#)



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

