



# Pâtes à la courgette et citron

Pour 10 personnes

---

## INGRÉDIENTS

---

900 g de pâtes (penne - fusilli ...)  
1.500 g de courgettes  
2,5 citrons  
5 gousses d'ail  
200 ml soja cuisine  
huile d'olive  
2 c. à c. bouillon de  
légumes concentré  
poivre noir (moulin)  
gros sel

**Astuce:**

menthe fraîche  
pignons de pins

---

## MODE DE PRÉPARATION

---

- › Lavez les courgettes et coupez-les en quarts de tranches d'environ 1 cm.
- › Coupez les citrons en dés.
- › Épluchez l'ail et hachez-le finement.
- › Cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée selon les instructions figurant sur l'emballage.
- › Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
- › Ajoutez les courgettes, les dés de citron et l'ail et faites revenir deux à trois minutes.
- › Ajoutez la crème de soja cuisine et une pincée de poudre de bouillon. Laissez cuire deux minutes.
- › Ajoutez les nouilles égouttées dans la poêle et mélangez le tout. Répartissez dans les bols de service.

**Astuce :**

- › ajoutez de la menthe fraîche et / ou des pignons de pins grillés.