

Les recettes du **LE POTAGER** Coudoux

TAGLIATELLES DE CAROTTES ET COURGETTE, SAUCE AUX AGRUMES :

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 500gr de boulgour cuit (170gr cru)
- 170gr de carottes de couleurs variées
- 200gr de courgettes vertes et jaunes
- 100gr de ricotta
- Ciboulette finement ciselées, pour décorer
- sel
- poivre

Sauce aux agrumes :

- 1 c.c de zeste de citron
- 1 c.c de zeste d'orange
- 2 c.c de jus de citron
- 2 c.c de jus d'orange
- 2 c.c de miel
- 2 c.s d'échalote finement hachée
- 150 ml d'huile d'olive
- 1/4 de cuillerée à café de sel

PRÉPARATION :

1/ Mélangez le boulgour avec 4 cuillerées à soupe de sauce aux agrumes, dans un saladier.

2/ Répartissez le boulgour dans 4 assiettes.



Note

Un plat complet et sain pour votre santé.
Il mettra un peu de peps dans votre journée !

3 / Dans le saladier, mélangez les carottes, coupées ou râpées en rubans, ainsi que les courgettes coupées en rubans, avec 2 cuillères à soupe de sauce aux agrumes.

4 / Répartissez sur le boulgour, les carottes et les courgettes sur les 4 assiettes.

5 / Puis garnissez de ricotta.

6 / Salez et poivrez et parsemez de ciboulette.

7 / La sauce : Fouettez tous les ingrédients dans un bol. Conserver au réfrigérateur, dans un bocal.