

Zoodles de courgettes aux lardons de bacon

Ingrédients (pour 1 personne):

- 1 à 2 courgettes
- Persil
- 1 càs de crème épaisse - 15% de MG
- 20g de boursin/tartare
- 100g d'allumettes de bacon



Recette :

- 1/ Peler les courgettes. Former des « spaghettis » avec un taille-légumes ou un économe.
- 2/ Porter de l'eau à ébullition dans une casserole. Plonger les pâtes de légumes durant 1 à 2 minutes.
- 3/ Déposer les 100g de bacon dans une poêle anti-adhésive et laisser cuire à feu doux environ 10 minutes.
- 4/ Mélanger les pâtes de courgettes aux lardons.
- 5/ Mélanger le boursin avec la crème, le persil et le poivre.
- 6/ Déposer cette sauce dans le mélange courgettes/lardons.
- 7/ Laisser cuire à feu doux à découvert 10 minutes.

Recette vidéo sur  **dietandcoach Sophie DAREY diététicienne**
et sur le site www.diet-and-coach.fr

Bonne dégustation !!!!

diet
and
coach