

CARRÉ VEGGIE AVEC SPAGHETTIS AUX TOMATES ET CONCOMBRES

INGRÉDIENTS

2 paquets de Veggie Carre Tomate
Garden Gourmet

2 oignons nouveaux

1 concombre

6 tomates mûres

250 g de spaghetti complets

250 g de spaghetti de courgettes

90g d'herbes fraîches (persil, ciboulette,
aneth, basilic)

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail

un peu de menthe

4 cuillères à soupe de parmesan râpé



Savourez le délicieux Carré Veggie Garden Gourmet avec des spaghetti et une salade. Non seulement c'est végétarien, mais c'est délicieux, rapide et facile!

PRÉPARATION

1. Cuisson des spaghetti

Portez l'eau à ébullition dans une casserole et y faites cuire les spaghetti selon les instructions de l'emballage. Hachez finement les herbes et mélangez avec 4 cuillères à soupe d'huile. Pressez l'ail et mélangez avec l'huile végétale.

2. Préparation de la salade de tomates et concombres

Coupez les tomates en morceaux et le concombre en cubes. Hachez finement l'oignon nouveau et la menthe. Mélangez le tout et assaisonnez de sel et de poivre.

3. Cuisinez les Carré Veggie

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites revenir les Carrés Veggie jusqu'à ce qu'ils soient dorés selon les instructions de l'emballage.

4. Le repas peut être servi!

Égouttez les spaghetti et réservez un peu l'eau de cuisson des pâtes. Mélangez l'huile végétale avec le fromage et 200 ml d'eau de cuisson. Chauffez avec les spaghetti dans une poêle. Servez les spaghetti, la salade de tomates et de concombre et le Carré Veggie.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.CH/FR](https://gardengourmet.ch/fr)