

Linguine de courgettes à la ricotta et champignons



Rendement : 4 portions



Préparation : 20 minutes



Cuisson : 14 minutes

225 g (8 oz) de champignons café, équeutés, en quartiers
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
475 g (1 contenant) de **fromage ricotta Saputo**
5 ml (1 c. à thé) de feuilles d'origan, hachées finement
1 pincée de feuilles de thym, hachées finement
15 ml (1 c. à soupe) de persil, haché finement
3 courgettes moyennes, en longue julienne
60 ml (4 c. à soupe) de pesto de tomates séchées du commerce
Sel et poivre du moulin (au goût)

Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, sauter les champignons dans l'huile 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient colorés. Transférer les champignons dans un bol et ajouter la ricotta dans la poêle. Cuire la ricotta 10 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'humidité se soit évaporée et que le fromage commence à colorer. Retirer du feu, ajouter les fines herbes et les champignons et bien mélanger. Assaisonner au goût.

Dans une casserole, blanchir les courgettes à l'eau bouillante salée pour un maximum de 10 secondes. Égoutter aussitôt en conservant 60 ml (4 c. à soupe) de l'eau de cuisson. Répartir les courgettes dans 4 assiettes creuses. Répandre une partie du mélange ricotta-champignons sur chacune des portions.

Dans un bol, mélanger l'eau de cuisson des courgettes et le pesto. Verser cette sauce sur les courgettes avant de servir.

À VOTRE SANTÉ !

La courgette, que l'on trouve à l'année sur nos tablettes, est un légume très peu calorique qui contient de nombreuses vitamines ainsi que beaucoup de minéraux, dont le phosphore. Ce dernier contribue au maintien de la santé de nos os et de nos dents.