

# TUSCAN CARRÉ AVEC SPAGHETTIS AUX TOMATES ET CONCOMBRES

## INGRÉDIENTS

🍴 4 PORTIONS

🕒 30 MIN

🍴 INTERMÉDIAIRE

2 paquets de Tuscan Carré 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

Savoure le délicieux Tuscan Carré 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

Porte l'eau à ébullition dans une casserole et y faire cuire les spaghetti selon les instructions de l'emballage. Hache finement les herbes et mélange avec 4 cuillères à soupe d'huile. Presse l'ail et mélange avec l'huile végétale.

### 2. Préparation de la salade de tomates et concombres

Coupe les tomates en morceaux et le concombre en cubes. Hache finement l'oignon nouveau et la menthe. Mélange le tout et assaisonne de sel et de poivre.

### 3. Cuisson des Carré Veggie

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

### 4. Le repas peut être servi!

Égoutte les spaghetti et réserve un peu l'eau de cuisson des pâtes. Mélange l'huile végétale avec le fromage et 200 ml d'eau de cuisson. Chauffe avec les spaghetti dans une poêle. Sers les spaghetti, la salade de tomates et de concombre et le Carré Veggie.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR  
GARDENGOURMET.CH/FR**