Betty Bossi

# Spaghettis à la grecque

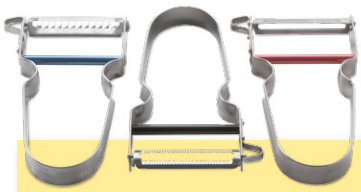
*25 minutes*

végé

## *Ingrédients*

| | |
|---|---|
| **500 g** | **de spaghettis** |
| | **eau salée,** bouillante |
| **2** | **concombres à salade** (d'env. 450 g) |
| **2** | **c. s. d'huile d'olive** |
| **2** | **gousses d'ail** |
| **200 g** | **de crème fraîche aux herbes** |
| **1** | **c. c. de sel** |
| **un peu** | **de poivre** |

**Par personne:** lipides 25 g, protéines 20 g, glucides 94 g, 2821 kJ (674 kcal)



### IDÉE FUTÉE

Légumes vite épluchés ou taillés en julienne: avec le trio d'éplucheurs REX, vous avez toujours le bon modèle sous la main.

## Préparation

1
Cuire les **spaghettis** al dente dans l'**eau salée** bouillante, réserver 1 dl d'eau de cuisson, égoutter les spaghettis.

2
Tailler les **concombres** jusqu'au cœur en longues lanières, p. ex. avec le «coup'julienne». Chauffer l'**huile** dans la même casserole, ajouter l'**ail** pressé, faire revenir, ajouter les concombres.

3
Incorporer les spaghettis, l'eau de cuisson réservée et la **crème fraîche**, saler, poivrer.

**Recette Betty Bossi**
Journal Betty Bossi N° 06/2011
© Betty Bossi Editions SA
www.bettybossi.ch