

LES SPAGHETTIS *à la napolitaine*

*Des courgettes tendres et al dente avec une sauce chaleureuse dont les parfums peins de soleil rebondissent gaiement en bouche.
À consommer sans modération pour se sentir léger et joyeux !*



Le temps de préparation:

Moins de dix minutes si la sauce napolitaine et la béchamel sont prêtes. Sinon, une petite demi-heure.s

Le matériel:

Pour détailler des tagliatelles :

- Un couteau économe, un rouet, une mandoline équipée du couteau à julienne ou un excellent couteau

Pour la sauce napolitaine :

- Un robot équipé d'une lame en S pour mouliner les tomates séchées et si nécessaire une passoire

Pour la sauce béchamel :

- Un mini blender

- Un moulin à café ou à céréales

Les ingrédients : (pour 2 personnes)

- 2 grosses **courgettes** ou 3 courgettes de taille moyenne
- 1 ½ T(360 ml) de **Sauce Napolitaine**

LA PRÉPARATION

Détaillez-les en spaghetti à l'aide de la mandoline ou en tagliatelles avec un simple couteau économe. Au contact de la sauce napolitaine **bien égouttée**, les spaghettis s'attendrissent en perdant de l'eau, tout en restant al'dente ! Mais je vous recommande de les attendrir au sel ou avec un passage très bref dans le déshydrateur. Si vous choisissez de les tomber au sel, pensez à ne pas saler trop votre Sauce Napolitaine...

Déposez les spaghettis ou les tagliatelles en nid dans l'assiette pour y glisser la sauce napolitaine . Vos spaghettis sont prêtes à fondre sous la langue...

LES ACCORDS AVEC LES THÉS, LES BOUILLONS...

Avec cette les Spaghettis à la Napolitaine, Carine Baudry adore associer un darjeeling de printemps de chez Nunshen. La force des bourgeons des premières récoltes qui associent les notes florales, à peine astringentes, zestées et aromatiques (eucalyptus, romarin) s'accordent merveilleusement avec les Spaghettis à la Napolitaine.

Pour un accord en ton sur ton, le bouillon Chic des Plantes Le Provençal, renommé Le Sud, , offre un très bel équilibre entre les légumes rouges confits. Ses notes fleuries, fraîches et aromatiques, s'accordent fraternellement avec la Sauce Napolitaine, portés tous deux par la complicité de leurs valeurs communes... mais sans redondance.

Pour un accord plus complexe, en complémentarité et en vivacité, le bouillon Super Green joue sur la fraîcheur des notes vertes qui rebondissent avec celles le la sauce Napolitaine comme avec les courgettes.

Les accords avec les bouillons conviennent tous les deux si de l'ail s'est glissé dans la sauce. Dans ce cas, l'accord avec le Darjeeling n'est pas recommandé.



Marie Gophie L
NatuRawChef®