

Pâtes au citron, crème, parmesan & olives



Recettes100faim.fr

Pour 2 personnes | Préparation : 5 minutes | Cuisson : 20 minutes maximum

Tagliatelles fraîches 160g (la quantité varie selon les besoins de chacun)

1 grosse gousse d'ail • Crème fraîche entière 100 à 150g • Beurre 1/2 sel (ou doux) 20g

2 petits citrons jaunes = 40g de jus + zestes (réduire les quantités selon les goûts)

Parmesan râpé 4 càs = 40g • 12 olives noires dénoyautées ≈ 40g (facultatif)

Basilic frais • Sel et poivre



1. Dans une **casserole** sur **feu fort**, faire chauffer l'eau des pâtes.

2. Éplucher et **émincer** la gousse d'ail



3. Égoutter et rincer les olives puis les découper en fines rondelles.

4. Laver les citrons jaunes, les **zester** puis les presser pour récupérer le **jus**.



5. **Ciseler finement** le basilic.

6. Dans une **poêle** sur **feu moyen**, faire revenir le beurre, les zestes de citron et l'ail ≈ **2 minutes**.



7. **Ajouter** le jus de citron jaune, la crème fraîche, le parmesan, les olives, le sel, le poivre et le basilic.

Mélanger et laisser cuire quelques minutes sur **feu doux**.



8. Faire **cuire les pâtes** fraîches au dernier moment (selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet), les **égoutter** et les mélanger à la sauce. Servir directement.

Conseils & astuces :

- Les **olives** sont riches en bonnes graisses végétales et sont sans cholestérol.
- Remplacer le **basilic** par de l'aneth, du persil ou de la coriandre.
- Adaptez les quantités d'ail et de citron (jus et zestes) selon vos goûts.
- Pour **équilibrer le repas**, consommer une entrée de légumes et/ou un fruit en dessert.
- Pour une **version végétalienne**, remplacer la crème fraîche par une **crème végétale** (riz, soja...) et le beurre par de l'**huile** (tournesol ou olive).

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr

Recette en vidéo

