

Spaghettis de courgettes + sauce estivale protéinée

Ingrédients (pour 3 à 4 personnes)

- 8 cas d'huile d'olive
- 1 oignon découpés en dés
- 1 bouteille de sauce tomates (100% tomates)
- 50 gr (pesés crus) d'un mix de 3 haricots différents (rouges, noirs & blancs) déjà cuits
(Se reporter à [cet article](#) pour toutes les astuces pour cuisiner les haricots de manière digeste)
- 3 grandes courgettes
- 1 poignée de tomates cerises
- 1 poignée d'épinards
- 4 feuilles de basilic frais (optionnel / déco)

Matériel :

Un **spiraliseur** (appareil à faire des spirales avec les fruits & légumes).

Personnellement, j'ai le [Lurch](#) dont je suis contente. J'ai également entendu beaucoup de bien du [Andrew James](#) qui est un peu moins cher. Je trouve le concept du [modèle vertical](#) plus pratique (les spaghettis sont recueillis dans un petit bac).

Préparation :

1. Versez l'huile d'olive dans un grand faitout (feu moyen / vif), et versez ensuite l'oignon préalablement découpé en dés.
2. Remuez régulièrement avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que les oignons soient suffisamment revenus : ils prennent alors une jolie couleur dorée.
3. Une fois l'oignon doré : versez la bouteille de sauce tomate, salez & poivrez selon votre goût.
4. Baissez le feu à moyen / doux, et laissez mijoter 15 minutes en remuant de temps à autre.
Il est nécessaire de laisser la sauce mijoter suffisamment longtemps de manière à ce que l'eau de la sauce tomate s'évapore un peu (ce qui permettra d'avoir une sauce moins aqueuse), sans que le feu ne soit trop fort (au risque que la sauce accroche le fond de la casserole et/ou qu'elle brûle).
5. Une fois que la sauce a réduit : versez les haricots (déjà cuits), baissez le feu à doux, et laissez mijoter encore 10 minutes.
6. Pendant ce temps : réalisez vos spaghettis de courgettes.
Lavez vos courgettes, et coupez ses 2 extrémités.
7. Placez la première courgette dans le spiraliseur, et tournez la manivelle (ça muscle les petits bras en même temps).
Procédez de même pour les deux autres courgettes.
Gardez vos spaghettis de courgettes de côté.
8. Lavez & découpez vos tomates cerises en deux, et versez les dans votre faitout.
Laissez mijoter 5 minutes.
9. Lavez les feuilles d'épinards, et versez les dans votre faitout.
Baissez le feu au minimum, et laissez le faitout à couvert (afin de garder la sauce chaude).
10. Dans une poêle : versez 1 cas d'huile d'olive, et glissez vos spaghettis de courgettes pour les faire réchauffer légèrement, et les rendre plus tendres.
Deux à trois minutes suffisent amplement : les courgettes ne cuisent pas, mais leurs fibres deviennent plus douces & tendres, et les spaghettis deviennent délicieusement tièdes.
11. Versez les spaghettis dans une assiette, recouvrez de sauce, et glissez une petite feuille de basilic frais si vous en aviez prévu.
C'est prêt... !