



# Salade de tagliatelles de courgettes au parmesan

 En deux mots :

Une salade de courgette crue avec un peu de parmesan pour un apport en fibres, en vitamines et en lipides. Un plat végétarien plein de saveurs pour conjuguer santé et équilibre.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Difficulté :   

## Ingrédients

- ▶ 250 g de courgette
- ▶ 10 g de parmesan
- ▶ 1 cuillère à café d'huile de sésame
- ▶ 1 cuillère à soupe de crème de soja
- ▶ 10 g de noix
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pièce de poivre noir

*Les quantités sont données pour un repas en plat principal.*

*Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.*

## Instructions

Laver et peler la courgette.

Tailler des tagliatelles de courgette dans le sens de la longueur à l'aide d'un économe ou d'une mandoline, réserver.

Tailler des copeaux de parmesan, réserver.

Hacher grossièrement les cerneaux de noix, réserver.

Mélanger dans un cul de poule les tagliatelles de courgette, les copeaux de parmesan et les cerneaux de noix hachés.

Réaliser une sauce avec la crème de soja, l'huile de sésame, le sel et le poivre.

Assaisonner et mélanger.

## Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.