

# Salade froide de pâtes au pistou et courgettes

Le tout en BIO

Recette proposée par David Farat, chef,  
ancien élève de l'Ecole Supérieure de Cuisine Française Grégoire Ferrandi

## INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES:

500g de pâtes (type Penne, Fusilli, Rigatoni, Casarecce...)

4 courgettes

Pistou :

1 gousse d'ail

1 botte de basilic

50g de pignons

50g de parmesan

Huile d'olive

Sel, poivre, piment d'Espelette

## RECETTE:

Réaliser le pistou :

dans un mixer, mettre le basilic effeuillé, une courgette non épluchée, les pignons préalablement rôtis, le parmesan, un peu d'huile d'olive et une pincée de sel. Mixer en ajoutant l'huile d'olive au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Débarrasser et mettre au frais.

Faire chauffer un grand volume d'eau. Saler généreusement l'eau (au gros sel) et ajouter un filet d'huile d'olive. Attendre l'ébullition et ajouter les pâtes. Cuire le temps indiqué pour qu'elles soient al-dente. Les essorer et les rincer longuement sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, les huiler puis réserver. Couper les courgettes en petits carrés. Les faire sauter à feu vif. Vérifier l'assaisonnement. Laisser refroidir puis mélanger aux pâtes. Ajouter le pistou.

Bon appétit

Entrée BIO

Agence  
BIO