

PÂTES DE CAROTTES ET COURGETTES ET PESTO À L'AIL DES OURS

Préparation : 15 mn Cuisson : 10 mn à 600 watts Repos : 10 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

- 3-4 petites carottes (± 300 g)
- 2-3 petites courgettes (± 300 g)

Pesto

- ½ bouquet d'ail des ours
- 1,5 c. à s. de pignons de pin
- 1,5 c. à s. de parmesan, râpé
- 45 ml (3 c. à s.) d'huile d'olive
- sel

PRÉPARATION

1. Lavez les carottes et les courgettes. Épluchez les carottes. Avec l'**Éplucheur Universel**, faites des rubans larges et minces de carottes et de courgettes.

2. Mélangez délicatement ces « pâtes » de légumes puis placez-les dans la passoire inférieure du **101° MicroGourmet**. Remplissez le réservoir avec 400 ml d'eau, couvrez et faites cuire 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.

3. Entretemps, lavez et essorez l'ail des ours dans l'**EssorChef** (il est plus facile de hacher des herbes sèches). Placez uniquement les feuilles dans le **TurboChef** et émincez-les très finement. Ajoutez les pignons de pin et hachez de nouveau finement. Ajoutez le parmesan, l'huile d'olive et le sel, puis mélangez bien.

4. Une fois la préparation du MicroGourmet refroidie, badigeonnez les carottes et les courgettes avec le pesto et servez.

