

Spaghetti con salvia, pomodoro, aglio e olio (spaghetti à la sauge, à la tomate, à l'ail et à l'huile)

(Pour 4 personnes, plat principal)



Ingrédients :

600 g de spaghetti
100 ml d'huile d'olive de qualité
8 à 10 feuilles de sauge fraîches
3 à 4 gousses d'ail
500 g de tomates cerises en branche
100 ml d'eau
1 cuillère à café de sel marin
Poivre noir
100 à 150 g de parmesan râpé

Préparation :

Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Mettez-les de côté. Faites chauffer brièvement l'huile d'olive dans une grande poêle avec la sauge coupée en lamelles, faites dorer l'ail épluché, finement haché ou écrasé, diminuez le feu. Ajoutez les demi-tomates, le sel marin et le poivre, puis l'eau. Laissez cuire à feu doux.

Pendant ce temps, plongez les spaghetti dans de l'eau bouillante salée; et laissez-les cuire al dente. Égouttez les spaghetti et versez-les directement sur la sauce. Mélangez le tout. Saupoudrez de parmesan râpé et décorez de feuilles de sauge.



Cette recette nous vient de la famille Schneider.

Vous trouverez d'autres recettes saines sur www.avogel.ch.

