



FRITATA COURGETTES SPAGHETTIS

INGREDIENTS

1 oignon
huile de coco
2 courgettes
2 gousses d'ail
150 de spaghetti
cuits
4 œufs
2CS de parmesan
sel, poivre
1/2 bouquet de
basilic
piment d'Espelette

Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile de coco désodorisée. Ajouter les courgettes émincées en fines lamelles et les gousses d'ail écrasées, puis les spaghetti cuits. Battre les œufs en omelette. Ajouter 2CS de parmesan. Saler et poivrer. Ajouter le mélange dans la poêle. Cuire 5min. Ajouter du basilic émincé la dernière minute. Couvrir 2-3 mn et servir avec un peu de piment d'Espelette sur le dessus (ou un mélange ail/piment séchés dans un moulin à poivre comme ici).
Déguster.