

## Orecchiette aux moules et aux fleurs de courgette *(Plats principaux à base de pâtes et de riz)*



### Préparation

Laver les moules et les faire chauffer dans une casserole à feu doux jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Blanchir et peler les tomates, les épépiner et les couper en lanières. Dans une poêle, faire revenir une gousse d'ail dans un peu d'huile d'olive extra vierge puis ajouter les tomates coupées. Ajouter ensuite les fleurs de courgettes et les moules. Faire cuire le tout pendant quelques minutes. Pendant ce temps, faire cuire les orecchiette, les égoutter, les mélanger avec la sauce et finir avec un filet d'huile d'olive et un peu de poivre moulu.

### Conseils

Tous les types de pâtes fraîches fonctionnent bien dans cette recette, y compris les tagliatelles.

### Anecdotes

Les fleurs de courgette contiennent de la vitamine A et du bêta-carotène.

### Information

**Préparation** 15 minutes

**Temps total** 10 minutes

**Pour X** Pour 2 personnes

**Niveau de difficulté** Facile

## la terra di Puglia



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingrédients

**Orecchiette** 250 grammes

**Moules** 1000 grammes

**Fleurs de courgettes** 6 unités

**Tomates** (2 tomates)

**Ail** 1 gousse

**Huile d'olive extra vierge**

**Poivre**