

Pâtes fourrées & ses légumes

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : on aime quand même bien ce type de pâtes mais il arrive qu'on culpabilise en les mangeant. A la place je vous propose une recette facile, rapide, délicieuse qui permet de les consommer sans culpabiliser. Ici j'ai choisi des demi lunes au saumon et ricotta épinard. Cette recette est pour deux personnes.

Instructions

1. Lavez, pelez et découpez les légumes (courgettes, carotte, ail). Faites revenir l'ail dans un fond d'huile d'olive pendant 1 minute. Ajoutez 5 bons centimètres d'eau (+1/2 cube bouillon) pour y faire cuire les rondelles de carottes.
2. Découpez les autres légumes et faites chauffer une casserole d'eau avec l'autre 1/2 cube bouillon.
3. Quand l'eau des carottes s'est évaporée, ajoutez les autres légumes ainsi que la moitié des feuilles de basilic.
4. Faites cuire les pâtes et assaisonnez vos légumes.
5. Une fois que tout est cuit, mélangez légumes et pâtes et faites vous plaisir avec cette délicieuse assiette de légumes.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Demi lunes	1 portion
Ricotta épinard	1 portion
Carotte jaune	1
Tomates Roma	4
Poivron rouge	1
Courgettes	2
Aubergine graffiti	1
Gousse d'ail	1
Cube bouillon poule	1
Sel, poivre, origan, feuilles de basilic	
Huile d'olive	