PÂTES AUX LÉGUMES

Ressource Documentaire Nutri-Culture©

- Entrée
- Plat protidique
- ✓ Garniture
- Dessert
- Sauce

20 minutes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min

1

Couteau
Planche à découper
Casserole

1 verre de pâtes (ex : coquillettes)
1 verre de légumes coupés en brunoise (par exemple : carottes, petits pois, morceaux de haricots verts, dés de poivrons, etc.)

RÉALISATION

- Faire bouillir de l'eau dans un casserole.
- Saler lorsque l'eau commence à bouillir.
- Verser un verre de pâtes (ex : coquillettes) et un verre de légumes en brunoise.
- Faites cuire une dizaine de minutes.

Astuce : si ce sont des pâtes à cuisson rapide, mettre les légumes à cuire 10 min et ajouter ensuite les pâtes à cuisson rapide (3 min).

DECLINAISONS

► Enrichissement et/ou assaisonnement possibles avec de la crème fraiche, un trait d'huile d'olive, du parmesan râpé...

Nutri CULTURE

NUTRI-CULTURE©
Organisation de l'Économie Sociale et Solidaire (ESS)
reconnue d'Utilité Sociale (ESUS)

contact@nutri-culture.com
www.nutri-culture.com
05 55 42 64 13

NUTRI-CULTURE SAS au capital de 72600€
1 rue charretière - 87200 Saint Junien - FRANCE
Organisme de formation / Habilitation N°74870137387
Siret : 52751204000058 - NAF : 7022Z
TVA : FR47 527 512 040 - RCS Limoges