



PENNE EN SAUCE TOMATE ET LÉGUMES RÔTIS

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue [250 g]
- 5 grammes d'épices à spaghetti
- 15 grammes de tomate, double concentré, appertisé
- 20 grammes de green pesto
- 5 grammes de basilic, frais
- 50 grammes d'oignon, cru
- 1 unité moyenne de carotte, crue [100 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1/2 boîte moyenne de tomate, pelée, appertisée, égouttée [120 g]
- 1 cuillère à soupe de parmesan [10 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1/2 assiette ou bol de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué [200 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préchauffez le four à 220°C. Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Émincez l'oignon en demi-rondelles. Coupez la courgette et la carotte en demi-rondelles. Dans le bol, mélangez l'oignon, la courgette et la carotte avec les épices siciliennes, 1/2 cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. 2 Dispersez les légumes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 12 à 15 minutes. Faites cuire les penne 10 à 12 minutes à couvert (voir conseil). Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle. 3 Écrasez ou émincez l'ail. Ciselez le basilic en lanières. Le saviez-vous ? L'ail contient des substances bioactives appelées dithioléthiones, qui agissent favorablement sur le taux de cholestérol et sont antioxydantes. 4 Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail et le concentré de tomate 1 minute. Ajoutez-y les cubes de tomate et 2 cs d'eau de cuisson des pâtes par personne. 5 Préparez le bouillon. Ajoutez-le ensuite à la sauce et mélangez bien. Baissez le feu et laissez réduire la sauce 5 à 6 minutes. Incorporez-y le pesto rouge, les légumes rôtis et les penne (voir conseil). Conseil : Si vous surveillez vos apports en sel, préparez 50 ml de bouillon par personne et complétez-le par 50 ml d'eau bouillante par personne. 6 Servez les pâtes sur les assiettes. Garnissez-les de fromage et de basilic.
- 2° 1 Préchauffez le four à 220°C. Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Émincez l'oignon en demi-rondelles. Coupez la courgette et la carotte en demi-rondelles. Dans le bol, mélangez l'oignon, la courgette et la carotte avec les épices siciliennes, 1/2 cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. 2 Dispersez les légumes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 12 à 15 minutes. Faites cuire les penne 10 à 12 minutes à couvert (voir conseil). Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle. 3 Écrasez ou émincez l'ail. Ciselez le basilic en lanières. Le saviez-vous ? L'ail contient des substances bioactives appelées dithioléthiones, qui agissent favorablement sur le taux de cholestérol et sont antioxydantes. 4 Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail et le concentré de tomate 1 minute. Ajoutez-y les cubes de tomate et 2 cs d'eau de cuisson des pâtes par personne. 5 Préparez le bouillon. Ajoutez-le ensuite à la sauce et mélangez bien. Baissez le feu et laissez réduire la sauce 5 à 6 minutes. Incorporez-y le pesto rouge, les légumes rôtis et les penne (voir conseil). Conseil : Si vous surveillez vos apports en sel, préparez 50 ml de bouillon par personne et complétez-le par 50 ml d'eau bouillante par personne. 6 Servez les pâtes sur les assiettes. Garnissez-les de fromage et de basilic.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (845 g)	% AR
ÉNERGIE	54 kcal	454 kcal	23 %
PROTÉINES	2 g	19 g	38 %
GLUCIDES	8 g	65 g	25 %
SUCRES	2 g	20 g	22 %
LIPIDES	2 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	11 g	44 %
SODIUM	103 mg	873 mg	36 %