



ONE POT PENNE LÉGUMES DU SOLEIL ET FETA

 15 minutes 45 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 oignon coupé en 4
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue [250 g], en morceaux
- 150 grammes d'aubergine cru, en petits dés
- 1 portion moyenne de tomate, crue [100 g] [2 tomates]
- 200 grammes de penne au blé complet, crues
- 350 grammes d'eau
- 50 grammes de feta AOP
- 2 cuillères à soupe de parmesan [20 g], pour servir
- 3 brins de cerfeuil, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Placez l'oignon dans le bol et hachez 4sec/vitesse 5. Raclez les parois du bol avec la spatule.
- 2° Ajoutez l'huile et les légumes en morceaux et faites rissoler 15 min/100°C/sens inversé/vitesse cuillère en bois.
- 3° Ajoutez les penne et versez l'eau dans le bol. Salez et poivrez. Faites cuire 15 min/100°C/sens inversé/vitesse cuillère en bois en remuant une fois ou deux à la spatule en cours de cuisson pour faire passer les pâtes du dessus en dessous. A la sonnerie, goûtez les pâtes et si la cuisson ne vous convient pas encore, prolongez d'une minute ou deux.
- 4° Servez les pâtes avec la feta, un peu de parmesan et du cerfeuil effeuilé.
- 5° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (629 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	624 kcal	31 %
PROTÉINES	4 g	23 g	46 %
GLUCIDES	12 g	77 g	29 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	4 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	50 mg	314 mg	13 %