

**SPAGHETTI AUX LÉGUMES ET PESTO DE ROQUETTE** 20 minutes 45 minutes 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 300 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 50 grammes de parmesan
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 10 grammes de pignon de pin
- 60 grammes de roquette
- 100 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 6 verres d'eau du robinet (1500 g)
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 2 unités grandes de carotte, crue (330 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 sachet moyen de mozzarella au lait de vache (125 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pour le pesto de roquette : Mettre le parmesan dans le bol et râper 9 sec/vitesse 9. Transvaser dans un récipient et réserver. Mettre l'ail et les pignons de pin dans le bol, puis mixer 5 sec/vitesse 5. Ajouter la roquette et 50 g d'huile d'olive, puis mixer 20 sec/vitesse 6 en vous aidant de la spatule. Ajouter le reste d'huile d'olive, le sel et le poivre, puis mixer 30 sec/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 2° Pour la garniture de légumes: Mettre l'eau et le gros sel dans le bol. Mettre les courgettes, les carottes et le poivron rouge dans le Varoma, mettre en place ce dernier et cuire à la vapeur 16 min/Varoma/vitesse 1. Vérifier la cuisson des légumes, le temps pouvant varier légèrement en fonction de la taille de votre découpe de légumes. Retirer le Varoma et réserver au chaud.
- 3° Ajouter les spaghettis au contenu du bol et cuire 9 min/100°C/fonction inversée/vitesse cuillère, sans le gobelet doseur. Egoutter les spaghetti à l'aide du panier cuisson et les répartir dans des assiettes, ajouter la garniture de légumes et la mozzarella.
- 4° Servir accompagné du pesto de roquette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (531 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 89 kcal | 471 kcal | 24 % |
| PROTÉINES | 3 g | 15 g | 29 % |
| GLUCIDES | 8 g | 42 g | 16 % |
| SUCRES | 1 g | 7 g | 8 % |
| LIPIDES | 5 g | 26 g | 37 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 7 g | 35 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 6 g | 26 % |
| SODIUM | 27 mg | 146 mg | 6 % |