



## 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 %