



PÂTES AU KETCHUP MAISON

Pâtes au Ketchup maison

 15 minutes

 40 minutes

 1 Pâtes au ketchup maison

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 4 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (160 g) **ou** 150 grammes de quorn **ou** 1 sachet moyen de mozzarella au lait de vache [copie] (125 g)
- 2 portions grandes de tomate côtelée ou coeur de boeuf, crue (300 g)
- 50 grammes de tomate, séchée, à l'huile
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 7 feuilles de basilic, frais
- 5 grammes de jus de citron, pur jus, et du Tabasco
- 1 pincée de sel et poivre (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les tomates en petits morceaux ainsi que le demi poivron. Ne gardez pas les tiges de tomates. Faire cuire les légumes dans une poêle à feu doux avec une noisette de l'huile d'olive. Toute l'eau doit s'évaporer.
- 2° Mixer les légumes dans un blender ou avec un mixeur plongeur avec les tomates sèches, la gousse d'ail écrasée, le basilic, le jus de citron, quelques gouttes de Tabasco, du poivron et du sel. Vous pouvez conserver ce ketchup dans un bocal environ un mois
- 3° Faites cuire les pâtes complètes selon les indications de l'emballage. Découper le jambon en petits lamelles.
- 4° Egouttez les pâtes et servez-les bien chaudes dans une assiette creuse avec du ketchup maison et le jambon de poulet.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PÂTES AU KETCHUP MAISON (593 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	587 kcal	29 %
PROTÉINES	6 g	37 g	75 %
GLUCIDES	11 g	63 g	24 %
SUCRES	2 g	14 g	16 %
LIPIDES	3 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	42 %
SODIUM	180 mg	1067 mg	44 %