



ONE POT PASTA VEGGIE

Une recette simple et rapide !

15 minutes

30 minutes

4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 1 grosse d'aubergine (330 g)
- 300 grammes de tomates
- 2 gousses d'ail
- 15 grammes de persil, frais
- 100 g de haricots cuits à l'eau
- 1 grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 1 grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 verre d'eau (120 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et hachez l'oignon et l'ail.
- 2° Nettoyez et coupez l'aubergine, la courgette et les tomates en petits dès.
- 3° Egouttez les haricots rouges.
- 4° Nettoyez et ciselez le persil.
- 5° Mettez l'eau et l'huile d'olive dans une casserole.
- 6° Ajoutez les pâtes, tous les légumes et le persil puis mettez la casserole sur le feu.
- 7° Portez à ébullition et laissez cuire 20-25 minutes en remuant régulièrement.
- 8° Quand l'eau des pâtes s'est évaporée, retirez la casserole du feu et assaisonnez de sel et de poivre.
- 9° Mélangez bien et servez sans attendre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (471 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	336 kcal	17 %
PROTÉINES	3 g	16 g	32 %
GLUCIDES	14 g	64 g	24 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	52 %
SODIUM	10 mg	46 mg	2 %