Welter Ketty
Diététicien · 499502177

PÂTES AUX LÉGUMES DU SOLEIL

Une délicieuse version de pâtes avec une sauce gorgée de soleil qui rappelle la ratatouille.

10 minutes
40 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes pâtes
- 1 aubergine
- 1 tomate
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 2 courgettes
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- herbes de Provence
- sel
- poivre

MODE DE PRÉPARATION

1° Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Nettoyez, épongez et coupez les courgettes et l'aubergine en morceaux. Nettoyez, épépinez et coupez le poivron en morceaux.

2° Nettoyez, épongez, retirez le pédoncule et coupez la tomate en dés. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Faites suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.

3° Ajoutez les courgettes, l'aubergine et la tomate puis laissez cuire 15 minutes à couvert, en mélangeant régulièrement. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée en suivant les instructions du paquet. Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les et versez-les dans un saladier.

4° Ajoutez les légumes,, les herbes de Provence, du sel et du poivre et mélangez bien le tout. Servez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (335 g)	% AR
ÉNERGIE	79 kcal	263 kcal	13 %
PROTÉINES	3 g	10 g	19 %
GLUCIDES	13 g	43 g	17 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	41 mg	136 mg	6 %