

Pâtes de pois vert de la mer



Plat principal

Temps de
préparation

30

minutes

Temps de cuisson

20

minutes

Nombre de
couverts

2

pers.

Recommandé pour :

Personnes actives

Ingrédients

140 g de penne 100% pois vert Natur'Inov
1 petite courgette (250g)
1 oignon rouge
200g de scampis
8 tomates séchées Natur'Inov
12,5cl de crème de soja light
35g de concentré de tomates
poivre & sel
Fines herbes séchées

Instructions

Tout d'abord, faire chauffer un grand volume d'eau additionnée de sel pour faire cuire les penne pendant 4 à 6 minutes. Pendant ce temps, éplucher l'oignon hachez-le et faites-le cuire dans une poêle avec l'huile d'olive. Mélanger bien, il doit devenir translucide. Ajouter la courgette et les scampis. Cuire 5 minutes. Ensuite, ajouter la crème de soja et le concentré de tomates. Laisser cuire environ 10 minutes. Assaisonner de poivre, de sel et de fines herbes séchées. A la fin de la préparation ajouter un peu de parmesan! Déguster.

BON APPETIT

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



12,6g de lipides

40,9g de protéines

65,6g de glucides

12,9g de fibres

nutrition
naturinov