

Spaghettis primavera : pour renouveler son énergie



Spaghettis primavera :

Dans la série je refais mon plein d'énergie avec les sucres lents, voici une recette de spaghettis primavera uniquement concoctée avec des légumes. De multiples variations peuvent être utilisées au niveau des légumes mais aussi de l'accompagnement de viande. Une recette à consommer que l'on soit sportif ou non. Quoiqu'il en soit ce plat permettra de rester dynamique et performant toute la journée. Il présente également l'avantage d'être facile à réaliser et reste très économique.

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis

1 poivron rouge

1 poivron vert

1 oignon

1 courgette

1 aubergine

Sel

Poivre

1 cuillère à café de fromage italien et tomates séchées

1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation pour ces spaghettis primavera

1. Découpez l'oignon en morceaux. Epépinez et lavez les poivrons et coupez-les également en morceaux .Faites la même opération pour les courgettes et les aubergines.
2. Une fois vos légumes découpés faites les cuire 15 mn dans un cuitvapeur . Egouttez les légumes
3. Faites revenir l'ensemble des légumes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 mn.
4. Faites bouillir de l'eau dans une casserole puis plongez les spaghettis et laissez cuire 8 mn . Egouttez les pâtes. (commencez la cuisson des pâtes quand les légumes cuisent dans le cuitvapeur au bout de 10 mn)
5. Servez les spaghettis dans des assiettes et ajoutez les légumes revenus dans la poêle. Saupoudrez avec une cuillère de fromage italien et de tomates séchées.

Pour réaliser cette recette n'hésitez pas lorsque vous faites vos courses de rajouter des légumes de saison ou bien encore de profiter de certaines promotions.

Et vous les spaghettis primavera comment les préparez-vous ? Avez-vous des suggestions ? Utilisez-vous des épices ? N'hésitez pas à nous faire part de vos recettes.

Jean Philippe



Spaghettis à la bolognaise – 750 Grammes *by 750 Grammes*