

Penne aux légumes croquants (recette végétarienne)

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à
déclaration obligatoire (ADO) :

Gluten : utiliser des pâtes sans gluten

Œuf : utiliser des pâtes sans œuf



Ingédients

4
pers.

180 à 200 g de penne crues
(prévoir une cuisson "al dente")

1 courgette moyenne (200 g)
(verte ou jaune selon vos goûts)

3 carottes (375 à 400 g)

1 brocoli

½ chou-fleur

2 gousses d'ail (violet)

3 C à soupe d'huile d'olive ou tournesol
(selon vos goûts)

sel/poivre ou "**5 baies**"

Coût

0,82€ / pers.
pour un plat complet

estimé achat
matières premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)

Temps

35 à 50 min
Préparation et cuisson

dont **15 à 20 min**
de cuisson



Penne aux légumes croquants (recette végétarienne)

Préparation

- Dans une grande casserole, mettre de l'eau salée et porter à ébullition.
- Laver tous les légumes ; éplucher l'ail.
- Couper le brocoli et le chou-fleur en tout petit bouquet.
- Couper les 2 extrémités de la courgette et garder la peau. La couper en petits cubes.
- Eplucher les carottes ; les couper en petits cubes.
- Mettre les pâtes à cuire dans l'eau bouillante ; 5 min avant la fin de la cuisson des pâtes, démarrer la cuisson des légumes.
- Dans une sauteuse/un wok, mettre l'huile à chauffer et ajouter tous les légumes coupés et l'ail écrasé (ne pas saler pour garder "le croquant").
- Cuire 5 min en remuant régulièrement.
- Egoutter les pâtes et les ajouter aux légumes croquants dans la sauteuse/wok. Ajouter le poivre/ "5 baies". Bien mélanger.
- Déposer dans un saladier ; goûter avant de saler déguster !

Alternatives et astuces

- **Autres légumes** : céleri, chou chinois, chou romanesco, endives, fenouil, champignons, petits pois, poivrons, etc.
- **Ajouter de la viande/du poisson/des œufs** : dinde, poulet, reste de viande blanche, bacon, jambon blanc, chorizo maigre, magret de canard fumé, thon en boîte, reste de poisson cuit, saumon frais ou fumé, truite fumée, haddock, œuf mollet/plat/dur.
- **Ajouter le produit laitier dans le plat, sous forme de fromage râpé/finement coupé** : parmesan, emmental, comté, mozzarella, feta, chèvre, fromages bleus.
- **Ajouter des herbes aromatiques** : persil, ciboulette, origan, herbes de Provence, coriandre, etc.
- **Ajouter des épices** : curry, paprika fumé, curcuma, graines de cumin, piments plus ou moins forts, etc.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :
féculents riches en protéines, légumes, matières grasses

Ce plat apporte par personne :
135/150 g de féculents cuits riches en protéines
150 g de légumes (brocoli riche en protéines)
13 g de protéines

Pour que le repas soit complet et équilibré,
ajouter un produit laitier et un fruit

Si la recette convient aux diabétiques : OUI
Le repas doit être complet et équilibré.
Légumes et féculents sont associés dans ce plat.
Très bon apport en légumes et fibres, ce qui améliore la glycémie. La cuisson des pâtes "al dente" induit une meilleure glycémie que les pâtes très cuites.
Ce plat complet apporte 45 g de glucides/personne.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Ce plat ne contient aucun aliment riche en acides gras saturés

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

Ce plat ne contient aucun aliment riche en sel. Limiter/éviter de mettre du sel dans la recette selon les recommandations de votre médecin (grammage de sel recommandé par jour).

ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur)

