

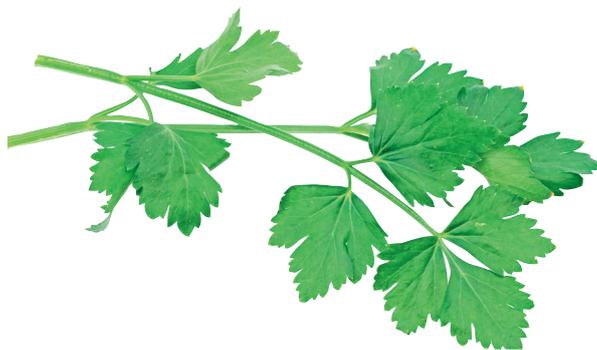
Pelote de tagliatelles et de légumes

4X1 personnes • Facile • Préparation 20 mn • Cuisson 12 mn



Ingrédients

- ✓ 300 g de **Tagliatelles Loprofin**
- ✓ 1 carotte de sable (soit 100 g)
- ✓ 1 courgette bien verte (soit 200 g)
- ✓ 5 g de persil plat haché
- ✓ 1 pincée de thym en poudre
- ✓ 50 g d'huile d'olive (20 g +30 g)
- ✓ Sel fin



Préparation

Les légumes: Éplucher la carotte. À l'aide d'un épluche-légumes, prélever sur la longueur des légumes, de fines bandelettes. Ébouillanter les bandelettes dans de l'eau bouillante salée (10 secondes pour la courgette, 20 secondes pour la carotte). Égoutter, rafraîchir.

Les pâtes: Mettre à chauffer à feu vif une grande casserole remplie d'eau avec 20 g d'huile d'olive et le sel fin. À l'ébullition, cuire les **Tagliatelles Loprofin** (en remuant très souvent) pendant 9 à 11 mn selon votre goût.

Finitions: Au terme de la cuisson, égoutter, rincer les pâtes à l'eau tiède. Dans un plat, placer les pâtes encore chaudes. Ajouter les bandelettes de légumes, la pincée de thym, le persil haché et le reste d'huile d'olive. Saler à votre goût et bien mélanger.

ASTUCE Toque Chef: Ne jamais rincer les pâtes à l'eau froide, elles risquent de se coller entre elles. Le secret de la bonne cuisson: remuer constamment les pâtes durant les 2 premières minutes de cuisson.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	404 kcal	1,25 g	44 mg	52 mg	15 mg	72 mg	57 mg	9 mg
		2 1/4 parts	2 parts	1 1/2 part	1 1/2 part	2 1/4 parts		

Plats

Loprofin