

Fusillis aux légumes verts

2X  personnes •  Facile •  Préparation 15 mn •  Cuisson 20 mn



Ingrédients

- ✓ 150 g de **Fusillis (pâtes torsadées) Loprofin**
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c. à café de sel
- ✓ 25 g de beurre
- ✓ 100 g de jeunes courgettes
- ✓ 50 g de pointes d'asperges
- ✓ 100 g de jeunes poireaux
- ✓ 50 g de haricots verts
- ✓ 250 mL de bouillon de légumes
- ✓ 2 c. à café d'estragon frais haché
- ✓ 1 c. à soupe de **Farine Loprofin**
- ✓ 4 c. à soupe de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ Sel et poivre

Préparation

Remplir une grande casserole aux trois quarts avec de l'eau, porter à ébullition, ajouter les **Fusillis Loprofin**, l'huile et le sel. Ramener à ébullition tout en remuant. Réduire légèrement le feu et cuire pendant 8 mn, en remuant de temps en temps pour éviter que les pâtes ne collent. Quand les pâtes sont cuites, bien les égoutter et les garder au chaud.

Pendant ce temps, préparer les légumes: couper les courgettes en quatre de façon à obtenir des bâtonnets épais; couper les pointes d'asperges en deux, couper les poireaux en tranches d'une épaisseur de 2,5 cm, enlever les queues et couper les haricots en deux. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter les légumes, couvrir et faire revenir à feu moyen pendant 2 mn. Ajouter le bouillon et l'estragon, et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 5 mn, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajuster l'assaisonnement.

Dans un bol, mélanger la **Farine Loprofin** et le **SNO-PRO Loprofin** jusqu'à homogénéisation; incorporer aux légumes et à la sauce, puis porter à ébullition tout en remuant. Mélanger les pâtes cuites aux légumes et à la sauce.

Décorer le plat avec des fines herbes avant de servir.

 **ASTUCE Toque Chef:** Varier les couleurs des légumes!

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
439 kcal	3,17 g	106 mg	131 mg	39 mg	185 mg	157 mg	51 mg	
		5 1/3 parts	5 1/4 parts	4 parts	3 3/4 parts	6 1/3 parts		

Plats

Loprofin