

Pâtes aux légumes de saison



INGRÉDIENTS PAR PERSONNE

- 60 g de pâtes complètes ou demi-complètes crues (plutôt spaghettis)
- 1 artichaut
- quelques asperges
- des petits pois
- des fèves
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 30 g de fromage râpé
- ail, basilic
- sel, poivre



① Écosser les petits pois et les fèves. Laver les asperges, les couper en petits morceaux (enlever la partie dure du pied). Laver l'artichaut, couper la queue à la base de la fleur, le couper en quatre et enlever les petits poils du cœur.

② Dans une sauteuse, faire cuire les petits légumes ensemble, en ajoutant un fond d'eau et une pincée de sel.

③ Dans une casserole, faire bouillir de l'eau puis faire cuire les pâtes.

④ Faire revenir l'ail et le basilic dans un peu d'huile d'olive. Mettre de côté.

⑤ Quand les pâtes sont cuites, les égoutter et les mettre dans un plat ou directement dans une assiette. Verser l'ail et le basilic dessus. Bien mélanger puis faire glisser délicatement les légumes sur les pâtes. Parsemer de fromage râpé.



ASTUCE

Décorer l'assiette ou le plat de pâtes avec quelques feuilles de basilic

Pâtes aux petits légumes verts (artichauts, asperges, fèves)

47%

des Français ont consommé
au moins un produit Bio au moins
une fois par mois en 2005,
alors qu'ils n'étaient encore
que 37% en 2003.

Source : Baromètre CSA / Agence Bio 2005

Manger Bio en restauration collective, c'est possible !

Vous vous intéressez au développement
des repas Bio en restauration collective.
Vous êtes gestionnaire, cuisinier, directeur
d'établissement scolaire, enseignant, élu,
parent d'élève, ... Recevez tous les trimestres
la lettre d'information dédiée à la restauration
collective en Bretagne, intitulée "Il fait Bio
dans mon assiette".

Abonnement gratuit sur simple demande
pour un envoi par mail



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

(En partenariat avec Brigitte FICHAUX, Diététicienne, Cesson-Sévigné, 35)

Cette recette est très intéressante pour les enfants car
l'association céréales-légumes verts garantit un apport
d'énergie suffisant, et pour plusieurs heures, aux jeunes
convives (les fibres des légumes associées aux céréales
participent au faible index glycémique
de ce plat).



INTER BIO BRETAGNE - 33 avenue W.Churchill
BP 71612 - 35016 RENNES CEDEX

Tel: 02.99.54.03.23 - Fax: 02.99.33.98.06

Mail : contact@interbiobretagne.asso.fr

Retrouvez toutes nos recettes sur www.interbiobretagne.asso.fr