

Alimentation avec une faible teneur en glucides

Repas principal



Légumes d'été tièdes à la mozzarella et pâtes

Pour 1 personne
env. 30 min

Ingrédients

30 g de pâtes complètes
75 g de courgette, parée, coupée en deux, puis en tranches
175 g de poivron, jaune et/ou rouge, paré, en lamelles
½ gousse d'ail frais, en tranches
un peu de sucre glace
1 bouquet garni avec par exemple de l'origan, du romarin, du thym
10 g de beurre ou de crème à rôtir
sel, poivre
25 ml de bouillon de légumes
herbes aromatiques pour décorer
125 g de mozzarelline suisses

Préparation

1. Cuire les pâtes *al dente*.
2. Chauffer le beurre ou la crème à rôtir. Faire revenir la courgette, le poivron, l'ail, le sucre glace et le bouquet garni, saler, poivrer. Mouiller avec le bouillon et cuire les légumes *al dente* en remuant jusqu'à ce que la plus grande partie du liquide soit évaporée. Laisser légèrement refroidir, retirer le bouquet garni.
3. Dresser les légumes et la mozzarella, décorer avec les herbes aromatiques. Servir avec les pâtes.

Valeurs nutritionnelles par portion:

énergie 579 kcal, protéines 30 g, lipides 36 g, glucides 30 g

Pour qui et pourquoi?

- Idéal pour perdre du poids et soulager son métabolisme.
- Objectif: réduire la valeur énergétique de son alimentation.

Composition type

- Au moins 250 g de légumes, salade, champignons ou 100–125 g de fruits pauvres en sucre
- 150–250 g de produits laitiers ou 50–70 g de fromage ou 150 g de viande ou de poisson ou 2 œufs
- 20–30 g de flocons d'avoine ou une fine tranche de pain complet ou 150 g de pommes de terre ou 30–40 g d'accompagnement (cru)
- 10–20 g de fruits à coque ou de beurre ou 1–2 cs d'huile