

Alimentation avec une teneur moyenne en glucides

Repas principal



Légumes d'été tièdes à la mozzarella et pâtes

Pour 1 personne
env. 30 min

Ingrédients

40 g de pâtes complètes
100 g de courgette, parée, coupée en deux, puis en tranches
200 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
20 g de beurre ou de crème à rôtir
sel, poivre
30 ml de bouillon de légumes
herbes aromatiques pour décorer
150 g de mozzarelline suisses

Pour qui et pourquoi?

- Idéal pour les personnes en bonne santé, ayant un poids normal et qui se dépensent peu, ainsi que pour les personnes en bonne santé, en surpoids et qui exercent une activité sportive trois à quatre fois par semaine pendant 30 à 45 minutes.
- Objectif: avoir un bilan énergétique équilibré.

Composition type

- Au moins 300 g de légumes, salade, champignons ou 150 g de fruits pauvres en sucre
- 200–250 g de produits laitiers ou 70–80 g de fromage ou 200 g de viande ou de poisson ou 3 œufs
- 30–50 g de flocons d'avoine ou une tranche de pain complet ou 200 g de pommes de terre ou 40–60 g d'accompagnement (cru)
- 20–30 g de fruits à coque ou de beurre ou 2–3 cs d'huile

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 778 kcal, protéines 37 g, lipides 51 g, glucides 38 g