

# Alimentation avec une teneur élevée en glucides

## Repas principal



### Légumes d'été tièdes à la mozzarella et pâtes

Pour 1 personne  
env. 30 min

#### Ingrédients

50 g de pâtes complètes  
125 g de courgette, parée, coupée en deux, puis en tranches  
225 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  
35 ml de bouillon de légumes  
herbes aromatiques pour décorer  
150 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 825 kcal, protéines 39 g, lipides 51 g, glucides 46 g

#### Pour qui et pourquoi?

- Idéal pour les personnes minces, en bonne santé, exerçant une activité sportive au moins quatre fois par semaine pendant 60 min et qui souhaitent garder leur silhouette et la forme tout en améliorant leurs performances physiques.
- Objectif: apporter à l'organisme une portion supplémentaire de glucides et d'énergie.

#### Composition type

- Au moins 350 g de légumes, salade, champignons ou 150 g de fruits pauvres en sucre
- 250 g de produits laitiers ou 80–100 g de fromage ou 200–250 g de viande ou de poisson ou 3–4 œufs
- 50–60 g de flocons d'avoine ou 2 tranches de pain complet ou 300 g de pommes de terre ou 60–70 g d'accompagnement (cru)
- 30 g de fruits à coque ou de beurre ou 3 cs d'huile