



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Spaghettis sauce aux légumes et salade



Valeurs nutritives par portion

Energie	600 kcal
Protéines	24 g
Glucides	75 g
Graisses	22 g

En % de l'énergie totale

16%
51%
33%





Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Spaghettis sauce aux légumes et salade

Pour 4 portions / temps de préparation: env. 35 minutes

Ingrédients

Sauce aux légumes:

1	Gros oignon
2 cs	Huile de colza HOLL*
5	Tomates
1	Petite aubergine
1,5 dl	Bouillon de légumes
	Paprika doux, sel, poivre, origan
2 brins	Persil frais haché
Quelques	Feuilles de basilic

Spaghettis:

400 g	Spaghettis
	Eau pour la cuisson
	Sel

Salade:

1	Chicorée pain de sucre lavée
2 cs	Vinaigre balsamique
2 cs	Huile de colza
120 g	Fromage dur râpé (p. ex. gruyère)

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif

Réalisation

Laver et parer les légumes, les couper en dés. Peler l'oignon, le hacher et le faire revenir dans l'huile. Ajouter les tomates, l'aubergine et le bouillon, assaisonner et laisser mijoter 20 minutes en remuant de temps en temps. Assaisonner et ajouter à la fin le persil finement haché et le basilic.

Porter l'eau à ébullition, saler et cuire les spaghettis al dente. Egoutter.

Pour la sauce à salade: mélanger les ingrédients et verser sur la salade préalablement nettoyée.

Dresser les spaghettis sur les assiettes, verser la sauce par-dessus et décorer avec des feuilles de basilic.

Servir avec le fromage et la salade.

Astuce: les aubergines peuvent aisément être remplacées par d'autres légumes tels que des champignons, des carottes ou des courgettes.

