

Des recettes équilibrées végétaliennes

Pâtes aux champignons et aux épinards



Valeurs nutritives par portion

Énergie	582 kcal
Protéines	23 g
Graisses	23 g
Glucides	60 g

Des recettes équilibrées végétaliennes

Pâtes aux champignons et aux épinards

Pour 4 portions

Ingrédients

200 g de pâtes complètes (p. ex. penne)
100 g de pâtes à base de farine de pois chiches
2 cs d'huile végétale (p. ex. olive ou colza)
1 oignon, haché finement
1 gousse d'ail, hachée finement
400 g de champignons de Paris, coupés en quatre
400 g d'épinards (frais)
100 g de pois chiches (cuits ou en boîte)
100 ml de bouillon de légumes
Sel, poivre

Garniture:

4 cs de noix ou de pignons de pin grillés



Préparation

1. Cuire les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 2 minutes.
3. Ajouter les champignons et les faire revenir pendant quelques minutes.
4. Mouiller avec le bouillon et laisser mijoter encore quelques minutes.
5. Ajouter les épinards et les faire revenir.
6. Dès que les épinards ont réduit, ajouter les pois chiches et rectifier l'assaisonnement.
7. Incorporer les pâtes cuites et servir, au choix, garni de pignons de pin grillés et/ou de noix.