



Banque Alimentaire
de l'Isère

One pot aux légumes

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 200 gr de pâtes courtes
- 100 gr de champignons de Paris
- 80 gr de petits pois
- 1/2 brocoli
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1/2 botte de persil
- huile d'olive
- sel, poivre
- parmesan râpé

PRÉPARATION

- Nettoyer les légumes. Émincer l'ail et l'échalote. Couper les champignons en 4, ou plus s'ils sont un peu gros.
- Séparer le brocoli en fleurettes.
- Faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'échalote, l'ail et les champignons.
- Ajouter les petits pois, les pâtes et de l'eau à hauteur.
- Laisser cuire en remuant régulièrement. Au moment de l'ébullition, ajoutez les fleurettes de brocoli. Faire cuire à toute petite ébullition en continuant à remuer pendant 11 à 15 minutes.
- Au moment de servir, ajouter le poivre, le parmesan râpé et un filet d'huile d'olive et le persil.

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Coût : 0.5 à 1€ / personne