

Pâtes



Bienfaits pour la santé

- Les pâtes à grains entiers sont une excellente source de fibres, riches en nutriments et moins caloriques.
- Bon pour le contrôle de la glycémie, la santé cardiaque et la santé digestive.

Rangement

Les pâtes non cuites doivent être conservées dans un endroit frais et sec. Préservez la fraîcheur en stockant les pâtes sèches dans un contenant hermétique. Les pâtes cuites peuvent être conservées 3 jours au réfrigérateur.

Préparation

Porter une grande casserole d'eau à ébullition, ajouter du sel au goût. Ajouter les pâtes à l'eau bouillante. Remuer doucement. Remettez à ébullition. Faire bouillir à découvert, en remuant de temps en temps pendant 8 à 12 minutes.





Salade de pâtes

Ingrédients:

- 2 tasses de pâtes non cuites
- 1 poivron, coupé en dés
- 1/2 tasse de céleri, coupé en dés
- 1 oignon, haché finement
- 1/2 tasse de carotte, râpée
- Vinaigrette de choix
- Sel et poivre au goût

Procédure:

1. *Faites cuire les pâtes selon les instructions. Égouttez les pâtes. Mettre de côté.*
2. *Dans un grand bol, mélanger les pâtes, les légumes et la vinaigrette de votre choix.*
3. *Mettez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir.*
4. *Si vous souhaitez ajouter des protéines, vous pouvez ajouter une boîte de haricots ou de pois chiches.*

Portions: 3-4

*Recette adaptée de chefcuisto.com

