Capellini Bolognaise

4 PERSONNES

Rigatoni aux brocolis et jambon cru

4 PERSONNES

Tagliatelles de la mer

4 PERSONNES

Pizza au thon

2 PERSONNES

Rigatoni aux brocolis et jambon cru

viasano by epode

4 PERSONNES

- 400 g de rigatoni
- 500 g de brocolis
- 200 g de jambon cru
- 300 ml de coulis de tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- origan
- poivre et sel
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 poignée d'olives noires
- copeaux de parmesan

→ Nettoyer et couper les brocolis en morceaux de petite taille. Les faire cuire à la vapeur en les gardant légèrement fermes. Couper l'oignon finement ; peler puis écraser la gousse d'ail ; couper le jambon en fines lanières. Les faire fondre dans une large poêle avec 1 c à s d'huile d'olive et laisser revenir quelques minutes en remuant. Ajouter tous les autres ingrédients ; rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter 8 à 10 minutes. Ajouter les olives en fin de cuisson.
→ Faire cuire les pâtes dans 5 l d'eau avec un peu de sel.
→ Puis napper les pâtes de sauce et garnir de copeaux de parmesan.

www.viasano.be

Capellini Bolognaise

viasano by epode

4 PERSONNES

- 400 g de Quorn haché ou 400 g de steak de bœuf haché
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 3 carottes coupées en rondelles et précuites à la vapeur
- 1 oignon
- origan
- ail
- poivre et sel selon le goût
- 1 c à s d'huile d'olive
- 400 g de capellini
- 100 g de gruyère ou de fromage allégé en graisses
- quelques feuilles de basilic frais

→ Couper l'oignon finement et le faire fondre dans une large casserole avec une c à s d'huile d'olive.
→ Ajouter le Quorn haché (ou la viande de bœuf) et laisser revenir quelques minutes en remuant.
→ Ajouter les épices et les herbes ainsi que les autres ingrédients ; rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter 20 minutes. Les rondelles de carottes gagnent à être précuites à la vapeur.
→ Faire cuire les pâtes dans 5 l d'eau avec un peu de sel.
→ Puis napper les pâtes de sauce et garnir de fromage et de feuilles de basilic frais.

www.viasano.be

Pizza au thon

viasano by epode

2 PERSONNES

- 1 rouleau de pâte à pizza
- 400 ml de coulis de tomates épais
- 1 grosse boîte de thon à l'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 poivrons verts
- 2 cuillères à soupe de câpres en saumure
- origan
- poivre et sel
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 boule de mozzarella

→ Suivant le mode d'emploi de la pâte à pizza, la faire précuire au four à 200 °C.
→ Couper l'oignon et les poivrons (passés sous le grill pour ôter facilement la peau).
→ Étaler le coulis de tomates sur la pâte à pizza et répartir les lamelles d'oignon, de poivrons, les câpres et les miettes de thon bien égouttées et pour finir les rondelles de mozzarella.
→ Ajouter l'huile d'olive sur l'ensemble de la pizza, saler et poivrer. Parsemer d'origan séché.
→ Cuire à four chaud 12 à 15 minutes en surveillant.

www.viasano.be

Tagliatelles de la mer

viasano by epode

4 PERSONNES

- 300 g de scampis décortiqués
- 300 g de filet de poisson sans arêtes (éventuellement surgelés)
- 1 grosse boîte de tomates concassées
- 2 courgettes
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- persil frais
- poivre et sel
- 1 c à s d'huile d'olive
- 400 g de tagliatelles

→ Couper les échalotes et l'ail finement ; les faire fondre dans une large poêle avec 1 c à s d'huile d'olive.
→ Ajouter les scampis et laisser revenir quelques minutes en remuant, puis ajouter les autres filets de poissons. Laisser revenir à feu doux.
→ Couper les courgettes en petits dés. Les ajouter dans la poêle avec herbes et épices. Continuer la cuisson à feu doux 5 minutes. Ajouter enfin les tomates et laisser mijoter 7 à 8 minutes à feu doux.
→ Faire cuire les pâtes dans 5 l d'eau avec un peu de sel.
→ Puis napper les pâtes de sauce et parsemer le tout de persil frais.

www.viasano.be