

Pour l'Association Pélagie – Action financée par AG2R La Mondiale

« L'indépendance dans mon assiette »

**encontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner
simplement, sainement, économiquement...**

Samedi 21 OCTOBRE 2017

SUJET du JOUR : Salade de pâtes aux légumes d'intersaison

Plat agréable, complet et facile à réaliser.

Avec la même base, on pourra modifier les légumes, les aromates, les épices, ajouter des fruits secs, changer ou mêler les fromages selon son goût, ajouter du thon, du jambon, du poulet, des crevettes, des œufs durs... - **Pour une version totalement végétarienne** et sans gluten, on choisira des pâtes sans gluten et on complètera, pour plus de protéines, avec des restes de légumes secs (pois chiches, lentilles...)...

MATERIEL

Bassine et brosse pour laver les légumes, planche, couteau, ciseau multi lames pour découper légumes et herbes, saladier et cuillère en bois

Choix des INGREDIENTS et de leurs vertus :

S'agissant de produits simples et de base, nous pouvons choisir pour cette recette des ingrédients BIO et locaux, car faciles à trouver aujourd'hui des prix corrects, ce qui permet d'éviter les pesticides nocifs pour la santé et utiliser ainsi des produits sains, aussi complets et nutritifs que possible, sans générer trop de déchets ou de gaspillage d'énergie pour les acheminer jusqu'à nous.

PATES : Aujourd'hui, nous cuisinons des pâtes à base de Riz-Maïs-Sarrazin, Bio, complètes et sans gluten, plus respectueuses de l'équilibre intestinal que les pâtes classiques et plus nutritives également mais on peut faire cette recette avec des pâtes classiques.

COURGETTE : Composée à 95 % d'eau, la courgette est peu calorique, rafraîchissante, légère et hydratante, elle ne contient que 15 kcal pour 100 grammes avec un index glycémique très bas, et elle est riche en fibres et nombreux oligo-éléments. Elle a des vertus anti cholestérol, et favorise le transit intestinal.

CAROTTE : Contenant des fibres, et de nombreuses vitamines..., la carotte, comme nous avons pu le voir dans d'autres ateliers antérieurs, est aussi un aliment santé aux nombreux bienfaits, adoucissant, très riche en antioxydants...

POIS CHICHES : réservoir de protéines, les pois chiches contiennent aussi du calcium, du phosphore, du potassium, du zinc, du magnésium, du fer et du sodium....

TOMATE (cerise) : Très peu calorique, riche en multiples oligo-éléments et en fibres, la tomate facilite le transit intestinal et le drainage des reins. Ici en version sèche, que l'on a

Association ADMR Loisir Culture Environnement

1510 Route de Saint Chamas - Parc de la Poudrerie - 13140 MIRAMAS

Antenne de SALON de Provence : 214, Avenue Julien Fabre, 133000 SALON

Tél : 06.62.37.58.91 – Fax : 04.90.56.03.27 - EMail : gtroadec@admr13.org

N° SIRET : 502 861 024 00037 - Autorisations Fédération ADMR des Bouches du Rhône

réhydratée un moment dans de l'eau tiède, elle apporte une note de couleur et de douceur à l'ensemble

AIL : parfumé et très riche en anti oxydants (beaucoup de Sélénium) et composés soufrés qui renforcent l'immunité, il est à choisir de préférence violet, le blanc étant moins concentré en principes actifs. Ici nous le prendrons en poudre sèche, pour plus de facilité.

BASILIC : outre son goût méditerranéen puissant et aromatique, le basilic a des vertus digestives et antiseptiques

SEL et POIVRE : Comme d'habitude, en exhausteurs de goût – Nous avons pris aujourd'hui du sel fin de Guérande et du poivre au moulin

HUILE d'OLIVES : rencontrée dans presque toutes nos recettes, nous connaissons tous maintenant les multiples bienfaits de l'huile d'olives, pour la santé cardio vasculaire entre autres.

VINAIGRE BALSAMIQUE : vinaigre à la saveur aigre douce qui se marie à merveille à de nombreuses salades, il a de plus des vertus régulatrices de la glycémie quand il est de bonne qualité.

PARMESAN : Râpé ou en lamelles : agréable et parfumé en goût et très riche en calcium, le parmesan se marie à merveille avec les pâtes, et les aromates de la recette

PROCEDURE

1 – Laver et éplucher les légumes qui doivent cuire (carottes, courgettes.) et les couper en fines lamelles

2– Faire bouillir de l'eau salée dans une marmite et y faire cuire mettre les légumes à cuire avec les pâtes selon les indications de cuisson données sur le paquet de pâtes (en général entre 10 et 20 minutes selon les pâtes. Piocher une pâte dans la marmite, la refroidir sous l'eau froide et goûter pour vérifier). Puis égoutter et servir rapidement

2 – Pendant la cuisson des pâtes, préparer dans un saladier à part les légumes qui ne nécessitent pas de cuisson (ici tomates cerises, pois chiches...)

3 – A la fin de la cuisson des pâtes et légumes, les refroidir rapidement sous un filet d'eau froide puis les égoutter soigneusement

4 – Les verser dans un grand saladier, ajouter les légumes sans cuisson, puis assaisonner copieusement avec huile d'olive, vinaigre balsamique, sel, poivre, ail en poudre, basilic ciselé, lamelles de parmesan....

... et Bon Appétit !

