Pâtes aux légumes d'hiver

(pour 2 personnes)

- une recette de base rapide que l'on peut changer selon les légumes disponibles
- utiliser un wok, une grande sauteuse ou une cocotte large à fond épais

Pâtes aux légumes d'hiver

- du curcuma, du gingembre, du poivre ou du piment
- un oignon, 2 ou 3 gousses d'ail
- du tofu lacto-fermenté ou de tempeh (source de protéines)
- 2 champignons de Paris, 2 endives, du vert de poireau, une tranche de potimarron
- tamari, vinaigre de riz ou vin blanc, du sirop de riz ou de blé ou du miel
- 200 g de pâtes bio complètes ou demi-complètes, avec ou sans gluten, (spaghetti, pâtes plates, nouilles ....), au choix

1 Préparer les épices : hacher le curcuma (2 cm) et le gingembre (2 ou 3 cm) ou utiliser des épices en poudre (1 càc de chaque), prévoir du poivre ou du piment selon le goût de chacun. Hacher l'oignon et l'ail.

2 Couper le tofu ou le tempeh en petits cubes d'un cm de côté.

3 Découper les légumes : les endives et les poireaux en lanières, les champignons et le potimarron en petits cubes.

4 Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée, les surveiller tout en préparant le plat.

5 Faire chauffer le wok, ajouter l'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, ajouter les ingrédients les uns à la suite des autres tout en remuant et laisser cuire ...

- les épices, 1 minute
- l'oignon et l'ail, 1 minute
- le tofu ou tempeh, 2 minutes, le temps de l'imprégner des épices
- les légumes : les champignons, les endives, le potimarron et le poireau
- 2 càs de tamari, 2 càs de vinaigre de riz, 1 petite càc de sirop de riz

6 Ajouter les pâtes, bien mélanger et servir aussitôt.
Servir, ou non, avec une sauce tomate.

Entrée possible et rapide :

- la moitié d'un pamplemousse par personne