

PENNES POIVRONS TOMATES



RÉALISATION DES PENNE POIVRON TOMATE

Les pennes poivron tomate est une recette de pâtes aux légumes, une recette pour une alimentation plus équilibrée en légumes. Les pennes poivron tomate permette de manger des légumes associés aux pâtes sans même s'en rendre compte ! Le goût fondant des poivrons et des tomates se marie à merveille avec les pennes et donnent un plat coloré et goûteux. Les enfants aimant rarement les mélanges, présentez les pennes et la fondue de poivrons tomates côte à côté et laissez votre enfant faire le mélange lui-même.

LES INGRÉDIENTS DE VOTRE RECETTE

1 échalote 400 g de pennes 3 cuillères à soupe d'huile d'olive 1/2 verre d'eau

LES ÉTAPES NÉCESSAIRES POUR VOS PENNES POIVRONS TOMATES

Laver et essuyer les poivrons et les tomates. Couper les poivrons en deux et retirer la partie centrale avec les pépins. Couper les poivrons en fines lamelles. Couper les tomates en deux, retirer une partie des pépins les les couper en quartiers. Eplucher l'échalote et la couper en deux dans le sens de la longueur puis en lamelles. Mettre l'huile d'olive à chauffer dans la poêle à feu moyen. Faire fondre l'échalote et les poivrons dans la poêle en tournant régulièrement sans attendre que l'huile soit trop chaude. Lorsque les poivrons ont pris un aspect "mou", ajouter les tomates, 1/2 verre d'eau et laisser cuire à feu doux. Pendant ce temps, remplir un grand faitout d'eau, ajouter une pincée de sel et une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire bouillir. Dès que l'eau des pâtes est à ébullitions, baisser le feu ajouter les pennes et les faire cuire selon son gout. Egouter les pennes et les verser sur le mélange poivrons tomates et mélanger pour que les pennes s'imprègnent bien de la sauce. Eteindre le feu et servir les pâtes.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292

6,49 €



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

1,99 €

1,59 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de

2,69 €



Tablier en coton avec poche

à partir de

4,74 €



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

0,69 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de

3,19 €



Sac à tarte en coton

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr