

PLAT DIETETIQUE VEGETALIEN

MINISTRONE DE LEGUMES DE SAISON AUX HARICOTS BLANCS

Pour 2 personnes :

- 40g de macaroni semi-complet ou complet
- 100g de tomates fraîches ou en boîte
- 150g de courgettes fraîches
- 120g de haricots blancs cuits
- 100g de poireaux
- 100g de carottes
- 100g de brocoli frais ou congelé
- 50g d'oignons. 1 gousse d'ail
- 80cl de bouillon de légumes. Quelques brins de thym
- 1 c. à soupe d'huile d'olive. Sel. Poivre



Préparation

Eplucher et émincer tous les légumes

Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.

Ajouter le bouillon, puis les haricots blancs et les pâtes.

Laisser mijoter 15 minutes avec les brins de thym. Les légumes doivent rester croquants.

Enlever le thym et déguster.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	313	11	6	43

Equivalence => 1 part = 1 petite portion d'aliment riche en protéines végétales + 1 càc de matières grasses + 1 portions de céréale + 1 portion de légumes