

Pâtes crémeuses au pesto LeGrand



En partenariat avec nos bons amis de Maison LeGrand, nous avons créé cette recette sous la thématique « Saint-Valentin » pour remplir ton cœur de joie et de gratitude et pour alimenter ton corps avec des ingrédients riches en nutriments. La cerise sur le gâteau ? Tu n'as même pas besoin de partager !

Préparation 5 min
Cuisson 15 min
Portions 3
Nutrition Facts (per serving)
Calories 195
Lipides 7
Glucides 23
Fibres 4
Protéines 8
Sodium 115

Ingrédients

- 1 boîte (227 g) de [Fusilli lentilles et quinoa GoGo Quinoa](#)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 grosse tomate, coupée en dés
- 60 ml (¼ de tasse) de [Pesto vivant aux tomates séchées LeGrand](#)
- ½ contenant (110 g) de [Fromage à la crème original LeGrand](#)

- ½ contenant (125 g) de [Yogourt nature LeGrand](#) ou 125 ml (½ tasse) de préparation crémeuse de soya (de type Belsoy)
- 3 oz (115 g) d'épinards
- Poivre et sel, au goût
- Des olives kalamata (pour la présentation)
- Levure nutritionnelle (facultatif)

Préparation

1. Cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage. Égoutter et réserver
2. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen, attendrir les tomates dans l'huile.
3. Ajouter le pesto, le fromage à la crème, la préparation crémeuse de soya. Mélangez le tout.
4. Ajouter sel et poivre au goût, puis laissez mijoter pendant environ 8-10 minutes.
5. Ajouter les épinards et mélanger à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Poivrer et saler au goût.
6. Servir les fusillis nappés de sauce, ajoutez des olives pour la présentation et de la levure nutritionnelle si désiré pour une touche fromagée.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
 Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse