

Fettuccines à la burrata et légumes de saison



Célébrez l'arrivée de l'été avec cette assiette de pâtes colorée, gourmande et débordante de fraîcheur! Les légumes croquants et la burrata crémeuse s'unissent pour créer une sauce onctueuse qui enrobe parfaitement les pâtes. Créée par une nutritionniste, cette recette végétarienne équilibrée est pensée pour être à la fois nutritive, simple et savoureuse. Pour un duo festif, l'accompagner de notre [mocktail à la touche estivale](#).

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 430

Lipides 13

Glucides 57

Fibres 8

Protéines 22

Sodium 250

Ingédients

- 200 g de fettuccines Smart (ou de pâtes de légumineuses)
- Huile en vaporisateur
- 1 oignon rouge, émincé
- 1 à 2 gousses d'ail, hachées finement

- 1 courgette, coupée en rondelles
- ½ paquet d'asperges, parées et coupées en morceaux de 3 cm
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerises entières
- 250 ml (1 tasse) de petits pois verts surgelés
- Poivre et sel, au goût
- 1 fromage burrata (environ 250 g)

Garniture

- 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de pistaches, hachées grossièrement
- 10 ml (2 c. à thé) de miel épicé
- Quelques feuilles de basilic frais

Préparation

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les fettuccines selon les instructions sur l'emballage pour obtenir une cuisson al dente. Réserver 125 ml (½ tasse) d'eau de cuisson des pâtes avant de les égoutter.
2. Pendant que les pâtes cuisent, vaporiser l'huile d'olive dans un grand poêlon à feu moyen. Faire revenir l'oignon rouge pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
3. Ajouter l'ail, la courgette, les asperges, les tomates cerises et les petits pois. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en remuant régulièrement. Les légumes doivent rester légèrement croquants.
4. Assaisonner au goût. Ajouter 125 ml (½ tasse) d'eau de cuisson des pâtes.
5. Ajouter les pâtes égouttées directement dans le poêlon avec les légumes. Bien mélanger le tout à feu doux.
6. Retirer le poêlon du feu. Déposer la burrata sur les pâtes chaudes et la couper au moment du service.
7. Garnir de basilic frais, de pistaches et de miel épicé. Ajouter un dernier tour de poivre du moulin, mélanger avec la burrata et servir immédiatement.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

