

Nom de la boutique

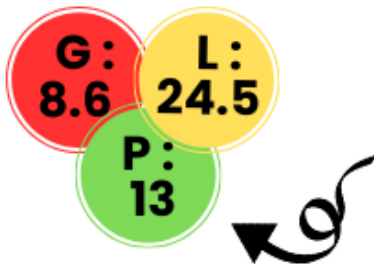
RECETTE KETO : FETTUCINE VEGGIE-SUN !

Nom de la boutique



Fettucine veggie- sun

Pour 1 portion:



Ingrédients :

Pour 1 personne

- 50g de **Soybean Fettucine Slendier***
- 50g d'aubergines
- 50 g de courgettes
- 30 g d'oignons
- 2 c à s de **purée de tomates sans sucre***
- 2 c à s de crème liquide entière
- 10 ml d'**Huile d'olive La Tourangelle ***
- 10 g de Parmesan

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com

Fettucine veggie-sun

Étapes :

1. Préparez les légumes en petits morceaux, les faire revenir dans un filet d'huile environ 15 min.
2. Disposez les légumes dans le blender avec 2 càs de purée de tomate et 2 càs de crème liquide, puis mixez le tout.
3. Dans un saladier, mettre les fettucine de soja dans de l'eau bouillante pendant 3 à 5 min
4. Dans une poêle, mettre la sauce obtenue avec les légumes, puis assaisonnez
5. Ajoutez les fettucine (Si besoin, ajoutez de l'eau de cuisson des pâtes pour ajuster la consistance de la sauce)
6. Dressez dans une assiette et parsemez de parmesan !

Bonne dégustation !

