

RECETTE KETO : FETTUCINE VEGGIE-SUN !

DESCRIPTION :

Découvrez les Fettucine Veggie-Sun Keto : des **fettucine de soja bio** harmonieusement mariées à des légumes gorgés de soleil, pour une assiette ensoleillée qui chouchoute votre ligne !

TEMPS :

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 3 à 5 minutes pour les pâtes

Cuisson : 20 minutes pour les légumes

DIFFICULTÉ :

Facile

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

SOYBEAN FETTUCINE BIO SLENDIER

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA BIO

PURÉE DE TOMATES BIO

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31)

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés avec **la Table CIQUAL** et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



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 !

