

# RECETTE KETO : SOJA PASTA DE LA MAMMA !

## DESCRIPTION :

La "Soja Pasta de la Mamma" est une version keto de la pasta à l'italienne, où des pâtes de soja à faible teneur en glucides sont préparées avec une sauce à base de tomates, de feuilles de blette, d'ail en poudre, d'huile d'olive, et de basilic frais. On termine le plat par une petite pluie de parmesan qui va venir fondre sur les pâtes chaudes ;)

## TEMPS :

**Préparation** : 15 minutes

**Cuisson** : 3 à 5 minutes pour les pâtes

**Cuisson** : 15 minutes pour les légumes

## DIFFICULTÉ :

Facile

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

**SOYBEAN FETTUCINE**

**HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA BIO**

## NB :

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

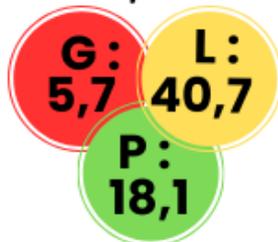
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés avec **la Table CIQUAL** et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**





# Soja pasta de la mamma!

Pour 1 portion :



## *Ingrédients pour 1 portion :*

- 50 g de **soybean fettuccine de soja Slendier\***
- 5 tomates cerise
- 100 g de feuilles de Blette
- 2 càs d'huile d'olive
- 30 g de parmesan râpé
- Ail en poudre
- Piment d'Espelette
- Basilic

\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)



# Soja pasta de la mamma!

## **Étapes :**

1. Faire cuire les Fettuccine de soja dans de l'eau bouillante salée selon les instructions du paquet
2. Dans une poêle, faire revenir dans 2 càs d'huile d'olive, les tomates cerise coupées en deux ainsi que les feuilles de blette pendant quelques minutes
3. Ajouter à la préparation 2 pincées d'ail en poudre, 20 g de parmesan râpé et 1 petite pincée de piment d'Espelette
4. Ajouter enfin les pâtes cuites et laissez les s'imprégner de la sauce quelques minutes
5. Au moment du dressage, saupoudrer les pâtes chaudes des 10 g de parmesan restant et de basilic ciselé !

Bon appétit !