

Coquillettes aux courgettes et poivron rouge

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 289.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 7.938

Les ingrédients

- 2.0 u Courgette
- 1.0 u Poivron rouge
- 400.0 gr Coquillette
- 100.0 gr Gruyère rapé
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des légumes

Laver les légumes et tailler les en petits cubes. Poêlez les pendant 10minutes dans de l'huile d'olive. Saler et poivrer à votre convenance.

Préparation des pâtes

Dans un litre d'eau salée, ajouter un cuillère d'huile. Quand l'eau est à ébullition, y plonger les pâtes pour les faire cuire. Puis égoutter les et ajoutez y les dés de légumes poêlés.

Parsemez de gruyère rapé et servir aussitôt.