



Phase **Active**

Type : **Plats**

Recette : **Pennes à l'italienne**

Calorie
286 par personne

Préparation
15 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 endive
- 100 g de pâtes cuites type penne
- 1 petite courgette
- 1 petite aubergine
- 1 poivron rouge
- 2 tomates cerises
- 1/2 échalote
- 30 g de parmesan râpé
- 1/2 c. à soupe d'huile d'olive
- quelques feuilles de basilic ciselées
- sel, poivre

Préparation

Préparation:

1. Otez la partie amère de l'endive puis coupez-la en grosses rondelles. Faites-les revenir dans une poêle anti-adhésive.
2. Lavez la courgette, l'aubergine, les tomates cerises et le poivron.
3. Coupez la courgette en rondelles, l'aubergine et le poivron en dés. Coupez en deux les tomates.
4. Pelez les échalotes et hachez-les finement.
5. Dans une sauteuse anti-adhésive, faites chauffer l'huile et faites-y revenir l'échalote.
6. Ajoutez ensuite les rondelles de courgette, les dés d'aubergine, de poivron et les tomates.
7. En n, ajoutez les endives.
8. Assaisonnez de sel et de poivre puis laissez mijoter sur feu doux pendant 10 min environ.
9. Dans une casserole d'eau, faites cuire les pâtes selon le temps indiqué sur la boîte.
10. Egouttez les pâtes et incorporez-les aux légumes. Poursuivez la cuisson sur feu vif pendant quelques minutes tout en mélangeant..

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire