

# Pâtes aux poireaux

Le tout en BIO

Recette proposée par Véronique Bourfe-Rivière  
Coach en nutrition

## INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

400g de penne demicomplets  
4 poireaux  
2 cs de purée d'amande  
2 gousses d'ail  
Coriandre en poudre (½  
cc)  
Sel et poivre  
1 jus de citron

## RECETTE:

Faire chauffer une grande marmite d'eau (pour les pâtes), saler à l'ébullition, y cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet (8 minutes).

Pendant ce temps couper les poireaux dans la longueur, les détailler, cuire 10 minutes à la vapeur ou à l'étouffée dans une casserole à fond épais et avec couvercle.

Préparer la sauce : écraser les gousses d'ail, les mélanger à la purée d'amande, ajouter 2-3 cs d'eau de cuisson des pâtes pour détendre l'ensemble. Saler, poivrer, ajouter la coriandre, 1 filet de citron.

Mélanger aux poireaux justes cuits.

Quand les pâtes sont cuites, les égoutter, les verser dans un plat, bien mélanger avec les poireaux et la sauce. On peut rajouter quelques graines grillées (tournesol, courge, amande, pavot, au cho

Bon appétit

Plat BIO

Agence  
BIO