

Pâtes aux légumes de printemps

Par Marion Chatelain



Niveau de difficulté

Très facile

Coût

Bon marché

Temps de préparation

35 min

Temps de cuisson

10 min

Régal
Nature

Catégories : Plats, C'est la saison, Cuisine facile, Idée repas saine et gourmande, Légumes, Recette facile et rapide, Recette sans lactose, Recette végétarienne

N'hésitez pas à tester d'autres types de pâtes comme les soba au sarrasin pour cette recette de printemps ! Dans ce cas, pensez bien à les rincer après cuisson pour éviter qu'elles ne collent entre elles.

Pour 5 personnes

Ingédients

6 Radis
2 Poireaux
3 Carottes
10 Asperges
250 g Pâtes longues (type linguine, spaghetti...)
Graines de sésame

Pour la sauce :

1 Citron
4 c. à soupe Crème liquide (ou de crème de soja, avoine...)
2 c. à soupe Huile de sésame

Réalisation

- 1 Commencez cette recette de pâtes aux légumes de printemps en taillant les radis en rondelles. Coupez les poireaux en rubans et détaillez les carottes en fines lamelles à l'aide d'un économie.
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante, pochez les tagliatelles de poireau et de carotte avec les asperges pendant 2 min. **Rincez-les sous l'eau froide** et égouttez-les soigneusement.
- 3 Pressez le citron et émulsionnez le jus avec la crème et l'huile de sésame. **Faites cuire les pâtes al dente** et laissez-les tiédir. Ajoutez les tagliatelles de légumes puis nappez le tout de sauce et mélangez bien.
- 4 **Coupez les asperges en tronçons** puis ajoutez-les avec les radis aux pâtes. Mélangez puis saupoudrez de graines de sésame avant de déguster.



Si vous avez aimé nos pâtes aux légumes de printemps...

- Vous aimerez aussi nos **lasagnes aux légumes du soleil**
- Nos **tagliatelles aux légumes verts**
- Notre **salade de pâtes aux légumes et sa vinaigrette « mauresque »**