



Pâtes vertes et gourmandes

Des farfalles cuites al dente
50-80g cru/pers.

Des haricots plats et des petits pois surgelés revenus dans une petite cuillère d'huile d'olive et de l'ail pressé ou séché.
Au moins 150g/pers.



Du parmesan
2 c à c /pers.

Du pesto **OU** de la crème et du basilic frais ciselé
1 c à c/pers.

Variantes

Ajoutez des morceaux de poulet grillé, c'est tout aussi délicieux !
Si vous aimez les brocolis, ça marche aussi !



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive