

Penne aux légumes croquants (recette végétarienne)

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à
déclaration obligatoire (ADO) :

Gluten : utiliser des pâtes sans gluten

Œuf : utiliser des pâtes sans œuf



Ingédients

4
pers.

180 à 200 g de penne crues
(prévoir une cuisson "al dente")

1 courgette moyenne (**200 g**)
(verte ou jaune selon vos goûts)

3 carottes (**375 à 400 g**)

1 brocoli

$\frac{1}{2}$ chou-fleur

2 gousses d'ail (violet)

3 C à soupe d'huile d'olive ou tournesol
(selon vos goûts)

sel/poivre ou "**5 baies**"

Coût

0,82€ / pers.
pour un plat complet

estimé achat
matières premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)

Temps

35 à 50 min
Préparation et cuisson

dont **15 à 20 min**
de cuisson



