

ATELIER CUISINE DU 10 février 2014

Pâtes complètes « à la sauce estragon »

Ingrédients pour 4 personnes

NIVEAU : très facile

COÛT : bon marché

300 gr de dés de poulet
70 gr de pâtes par personne
20 cl de crème fraîche allégée
2 gousses d'ail
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 oignons
1 botte d'estragon
Sel, poivre



Préparation :

- Couper les oignons, émincer l'ail, les cuire dans une casserole et réduire, ajouter les dés de poulet.
 - Laisser mijoter avec l'estragon et la crème fraîche
Faire cuire les pâtes « al dente » 8 minutes
vous pouvez accompagner les pâtes d'une salade 3 couleurs (avec de la roquette).
- Bon appétit !

Point diététique : les pâtes complètes

De vraies pâtes complètes sont fabriquées à partir de semoule de blé complète (le blé a gardé son enveloppe lors de la fabrication. Or celle-ci apporte une grande qualité de fibres.



Quels sont les aliments complets ?

Toute céréale non raffinée est une céréale « complète ».

Dans le commerce : farine complète, pain complet, pâtes complètes, riz complet.



Pourquoi « complets » ?

Les céréales sont composées de 3 éléments : le germe, l'amidon, l'enveloppe.

De nos jours, nous consommons surtout des produits de plus en plus raffinés, « blancs », pauvre en nutriments (éléments essentiels). Il résulte du blutage et broyage des céréales : pâtes blanches, riz blanc, baguette de pain.

Avantages des aliments complets ?

- Conservant la totalité du grain, les céréales sont riches en :
 - Fibres : bon contre la constipation
 - vitamines : vit du groupe B
 - minéraux : fer, calcium, magnésium, sodium, potassium.