Spaghettis alle verdure

Recette de V-ZUG SA



Préparation	15 min
Temps de cuisson	27 min
Portions	4
Appareil	Combi-Steam MSLQ

Préparation

800 g de tomates pelées, hachées

400 ml de bouillon de légumes

1 cs de Sambal Oelek

1 cc de sel

¼ cc de poivre, noir

1 cc de romarin

1 cc de thym

Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients et mixer.

200 g de carottes

2 poivrons

2 oignons rouges

300 g de courgettes

100 g de poireaux

50 ml d'huile d'olive

100 g de parmesan, râpé

Sel

Poivre

Laver les légumes. Eplucher les carottes et les oignons, les tailler en brunoise. Couper les poivrons et les courgettes en dés moyens. Mélanger avec le parmesan, arroser d'huile d'olive, saler et poivrer.

Couper les poireaux en fines rondelles.

400 g de spaghettis, n° 5 ou plus fins

Verser la moitié de la sauce dans le moule en porcelaine et y déposer les poireaux. Répartir ensuite les spaghettis par-dessus. Verser le reste de sauce sur les spaghettis et les déplacer de manière à tous les recouvrir de sauce.

Ajouter les légumes. Enfourner le moule sur le plat en verre trempé dans l'espace de cuisson froid. Cuire.

Air chaud + vapeur 230 °C pendant 27 min | PowerPlus degré 10

Conseils

Le mode de préparation indiqué permet de cuire les spaghettis al dente. Selon le goût, il est possible de rallonger ou de raccourcir un peu la cuisson.

Ce plat peut également être préparé avec un démarrage différé.

Il est possible d'ajouter le parmesan seulement au moment de servir.

Accessoires

Plat en verre trempé

Moule en porcelaine ⅔ GN

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019