

Pennes aux légumes et à la crème balsamique

Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g de pois gourmands
200 g d'oignons en bottes
Beurre pour étuver
1,25 dl de bouillon
2,5 dl de crème entière
200 g de pâtes (penne rigate)
Sel, poivre
1 cs de vinaigre balsamique rouge

Menthe pour garnir



Préparation

1. Effiler les pois gourmands. Tailler les oignons en rondelles avec les fanes et les étuver dans le beurre grésillant. Ajouter les pois gourmands et étuver brièvement le tout. Déglacer au bouillon et réduire légèrement.
2. Arroser de crème. Cuire à couvert sur feu modéré en veillant à ce que les légumes restent croquants. Réduire légèrement à découvert en fin de cuisson.
3. Cuire les pâtes al dente dans une abondante quantité d'eau bouillante salée. Passer et laisser soigneusement égoutter.
4. Mélanger les pâtes avec les légumes. Assaisonner et arroser de vinaigre en remuant. Dresser sur des assiettes creuses. Garnir de menthe.

Variante : remplacer les pois gourmands par des petits pois.

Suggestion : servir ce plat froid à emporter - aussi excellent que chaud.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 563 kcal; protéines: 17 g; lipides: 28 g; glucides: 62 g.