



Premier billet diététique confiné : Des pâtes, des pâtes ... encore des pâtes !!!

Virginie Besson - Diététicienne nutritionniste – MRSS

Les pâtes sont devenues un indispensable du kit de survie, en quelques jours...

Normal, en ce moment on recherche des aliments qui se gardent, faciles à cuisiner, aimés par beaucoup ...

Mais comment transformer une simple assiette de nouilles en un plat plus séduisant ? Voici quelques suggestions, à partir desquelles vous pouvez innover !

Les recettes classiques qu'on connaît tous :

- Pâtes au beurre, au fromage (gruyère, emmental, parmesan ...), au gratin, à la tomate, bolognaise, carbonara, en timbale de macaronis) ...
- Les salades de pâtes avec des ingrédients classiques ou plus originaux : thon*, sardines*, œufs durs* , crevettes, dés de poulet, dés de jambon, moules*, dés de saumon, dés de tofu, lardons*, chorizo*, tomates cerises, tomates séchées*, champignons crus on en boîte* roquette, olives* noires ou vertes, cerneaux de noix*, noisettes grillées*, pignons*, graines de courge*, féta, fromage de chèvre, ail*, basilic*, estragon*, persil*, coriandre, ciboulette, huile d'olives* ou huile de colza*.... La liste est infinie !
- * aliments dispo en conserve ou surgelés

De multiples combinaisons s'offrent à nous, surtout si on varie les pâtes : nouilles, coquillettes, spaghettis, linguines, macaronis, torsades, coquilles, papillons, penne en version blanches ou complètes ...

Suggestion : organiser un **buffet** autour du plat de pâtes.

Les différents ingrédients cités plus haut sont disposés dans des récipients différents, et chacun compose sa salade de pâtes avec les ingrédients de son choix, selon ses goûts, ses envies du moment, ses convictions alimentaires ...

Le concours de l'assiette la plus colorée peut être lancé !!!!



D'autres possibilités dans l'idée d'un plat plus complet :

La base est toujours une portion de pâtes cuites, auxquelles on peut ajouter :

- Des légumes :
 - o des légumes rôtis au four: couper des morceaux de courge, de potimarron, de patate douce, de panais ... ou de courgettes, d'aubergines quand ce sera la saison. Mettre dans un plat, arroser d'un filet d'huile d'olives et parsemer d'herbes aromatiques. Cuire à four chaud.
 - o des légumes poêlés : feuilles de blettes, épinards, brocolis, chou romanesco, chou vert émincé, chou-fleur ... ou pointes d'asperges, tomates, petits pois ...
- Des légumes secs :
 - Pois chiches ou haricots rouges

La proportion de pâtes et de légumes peut changer, si on veut plutôt des pâtes aux légumes ou des légumes aux pâtes !

- Et de la sauce ! , de la sauce ! de la sauce !!!
 - o Pesto classique au basilic, ou plus original aux fanes de légumes (radis par ex)
 - o Poêler avec ail et anchois qui fondent dans l'huile et forment un liant
 - o Mixer des légumes en purée (courgettes, carottes, butternut), allonger avec huile d'olives ou crème fraîche, ou coulis de tomate ou fromage frais (chèvre ou brebis ou ricotta) pour en faire une sauce
 - o Pour des nouilles sautées : sauce soja, ou gingembre râpé, ou lait de coco
- Et bien sûr une part de viande ou poisson pour un repas plus copieux

Pour changer des pâtes mais rester dans le registre des céréales qui se gardent , penser au riz, aux Crozets, au sarrasin, au quinoa, au boulgour, à l'épeautre, également aux lasagnes ou aux galettes ...sans oublier notre polente savoyarde !

Pourquoi c'est bon ?

- Parce que c'est bon et très bon !
- Parce que ça explose en saveurs, en texture et en couleurs !
- Parce que ça **réconforte** le corps et le cœur, le ventre et la tête !

Et p'tit clin d'œil diet :

- Parce qu'associer et varier les aliments garantit une bonne qualité nutritionnelle à notre assiette et donc **le bon fonctionnement de notre organisme** :
 - céréales+ légumineuses = source d'acides aminés qui se complètent bien
 - poisson ou huile de colza ou d'olives, ou graines = sources d'acides gras essentiels
 - céréales complètes, ou légumes = source de fibres
 - poisson, œuf, viande, fromage = source de protéines animales et de vitamine B12
 - herbes aromatiques ou graines = source d'antioxydants

= ASSOCIATION DE BIENFAITEURS

POUR RESISTER LE MIEUX POSSIBLE AU CONFINEMENT ET LUTTER CONTRE LE VIRUS !

Les **légumes secs** font aussi partie des aliments qui se gardent longtemps ... ce sera le thème du deuxième billet confiné !

Prenez soin de vous ! Restez chez vous ! Et savourez !

A bientôt !

Virginie