

Pâtes au seitan et à la courgette (Vegan)

Écrit par Hélène
Lundi, 03 Octobre 2011 11:21 -



Pour 2 à 3 personnes.

Ingrédients :

- 2 tranches de Seitan
- 300 g de pâtes environ.
- 1 gousse d'ail
- 1 courgette
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

Hachez l'ail. Coupez les courgettes et le seitan en petits morceaux.

Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez l'ail. Peu de temps après, ajoutez les courgettes.

Lorsqu'elles sont cuites (encore un peu croquantes), ajoutez le seitan. Laissez mijoter.

Parallèlement, faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.

Après les avoir passées, mélangez à la préparation à base de seitan et de courgettes.

Ajoutez éventuellement un filet d'huile d'olive, puis servez.

Astuce : Vous pouvez ajouter une cuillère de curcuma et un peu de soja cuisine pour des pâtes crémeuses.

Pâtes au seitan et à la courgette (Vegan)

Écrit par Hélène

Lundi, 03 Octobre 2011 11:21 -

