PÂTES MÉDITERRANÉENNES À LA NORMA

4 PORTIONS | 30 MIN | FACILE

Essaie ce délicieux plat végan aux filets Garden Gourmet, aubergines, câpres et basilic, inspiré de la cuisine italienne !

INGRÉDIENTS

2 paquets de Filet Pieces Garden Gourmet

400 g de spaghettis d'épeautre ou de blé entier

1 aubergine

2 gousses d'ail

1 boîte de tomates en dés (400 g)

2 cuillères à soupe de câpres

2 cuillères à café d'origan séché

1 bouquet de basilic frais

huile d'olive pour la friture

ZUBEREITUNGSTIPPS

Aucune astuce de gaspillage

L'eau des pâtes restante est excellente pour arroser les plantes (tant qu'aucun sel ou huile n'est ajouté).

PRÉPARATION

1. Préparation des légumes

Coupe les aubergines en cubes d'environ 2 cm, mets-les dans une passoire, saupoudre de sel et laisse reposer 10 minutes. Pendant ce temps, fais revenir l'ail dans un peu d'huile et ajoute les tomates en dés. Porte à ébullition et laisse mijoter environ 10 minutes jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.

2. Cuisson des pâtes et préparation de l'aubergine

Fais bouillir de l'eau et fais cuire les pâtes selon les instructions. Pendant ce temps, rince brièvement l'aubergine, sèche-la et fais-la frire dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Saupoudre-la d'origan. Fais revenir les câpres et la moitié du basilic (grossièrement haché).

3. Cuisson des filets végans Garden Gourmet

Fais frire les filets Garden Gourmet jusqu'à ce qu'ils soient dorés selon les instructions sur l'emballage. Égoutte l'eau des pâtes, mais récupère-la pour une utilisation ultérieure.

4. Bon appétit!

Verse la sauce avec les filets dans les pâtes et servir. Garnis avec le reste de basilic frais. Tu peux également ajouter du fromage végane râpé si tu le souhaites.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR