



Pour 2 personnes

Par portion

459 kilocalories / 1915 kilojoules

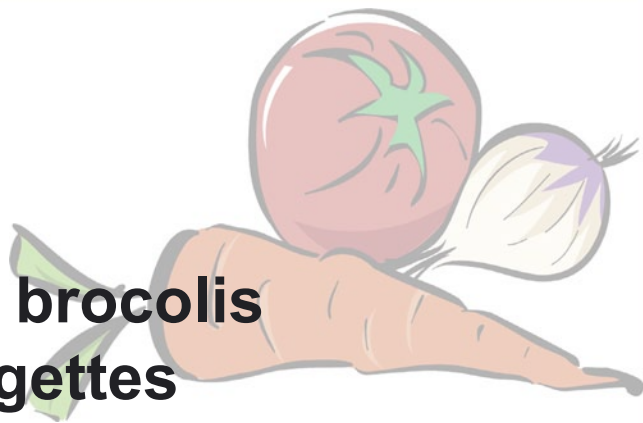
Protéines : 26 g

Lipides : 7 g

Glucides : 78 g

Fibres : 7 g

## Fusillis aux brocolis et aux courgettes



### INGREDIENTS

400 g de fusillis (pâtes torsadées)

300 g de brocolis

1 courgette

Un peu de bouillon de légumes

2 tomates à farcir

2 tranches de jambon cuit

1 pot de crème aigre

30 g de fromage à pâte molle (par exemple aux fines herbes, 30 % de mat. grasse)

Herbes fraîches

Sel iodé fluoré, poivre

Laver les brocolis et les détailler en petits bouquets. Couper chaque bouquet en deux et les rincer de nouveau. Laver la courgette, la peler éventuellement et la couper en rondelles. Laver les tomates et les détailler également en rondelles.

Faire cuire les pâtes « al dente » dans un grand volume d'eau salée, les passer sous l'eau froide et laisser égoutter.

Dans le même temps, faire cuire pendant 10 minutes les bouquets de brocolis et les rondelles de courgette dans le bouillon de légumes. À la fin de la cuisson, ajouter les tomates.

Dégraisser le jambon, le découper en lanières et le mélanger aux pâtes. Faire fondre le fromage dans un peu d'eau, ajouter la crème, verser sur les pâtes et rectifier l'assaisonnement.

Incorporer les légumes aux pâtes et servir avec la sauce au fromage.

