

# ONE POT PASTA CAROTTE, BROCOLI & PETITS POIS



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Pâtes crues 100g
- Brocoli (frais ou surgelé) 100g
- 2 petites carottes = 160g environ
- Petits pois (surgelés ou en conserve) 100g
- 1 oignon = 80g
- 1 grosse gousse d'ail
- Ricotta, crème fraîche ou lait de coco 30g
- Sel et poivre
- Eau 600mL
- Herbes aromatiques : coriandre, basilic ou persil

## Astuces :

- La pleine saison du brocoli, c'est entre Juin et Novembre.
- Optez pour des petits pois frais entre Mai et Juin.

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 à 20 minutes**  
**Pour 2 personnes**

1. Si le brocoli est frais, découper la branche et prélever les bouquets.
2. Éplucher les carottes et les couper en fines rondelles.
3. Éplucher et émincer l'ail et l'oignon.
4. Si les petits pois sont en conserve : les égoutter et les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
5. Dans une casserole : mélanger tous les ingrédients (sauf les herbes aromatiques) et faire réduire sur feu moyen (équivalent 6 sur 9) pendant 15 à 20 minutes, il doit rester un petit fond de « sauce ».
6. Ciseler finement les herbes aromatiques, les parsemer sur le plat et servir.



@Recettes100faim.fr