Trio légumes, pâtes, jambon

8 - 12 MOIS

RECETTE

PREP: 5 MINS

CUISSON: 5 MINS

DÎNER

DIFFICULTÉ: FACILE

Ingrédients

- 15 g de jambon

- 25 g de vermicelles
- 100 g de carottes
- 3 càc d'huile de colza

Préparation

Faites mijoter les pâtes dans de l'eau non salée pendant environ 5 minutes.

Faites cuire les légumes à la vapeur* ou à l'eau. Pour les 2 dernières minutes, ajoutez les vermicelles et le jambon coupé en petits morceaux.

Ajoutez l'huile.

Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Veillez à vérifier la température avant de servir.

* La cuisson à la vapeur préserve davantage les vitamines et les minéraux.

** Vous pouvez varier en alternant différents types de graisses.