

Coquillettes express aux légumes

Des coquillettes ! Aucune originalité me direz-vous ! Et c'est comme ça que je suis passée si longtemps à côté de cette recette qui gagne à être connue ! Ses atouts ? 500 g de tomates (ou autres légumes) cachées dans les coquillettes, le tout au Thermomix en 18 mn ! Un bon plan pour les Mamans ! (et pour les Papas aussi ! Qu'en penses-tu Guenaëlle ?)



Ingrédients :

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 g d'huile d'olive
- 500 g de tomates (ou autre légumes)
- 300 g de coquillettes
- 250 g d'eau
- 20 g de parmesan ou 50 g de gruyère
- Mon petit plus : 100 g de jambon ou lardons
- Persil

- 1 – Mettre le parmesan dans le bol et mixer quelques secondes vitesse 8. Réserver
- 2 – Mettre dans le bol l'oignon et l'ail et mixer 5 sec vitesse 5
- 3 – Racler les parois du bol, ajouter l'huile d'olive et faire suer 3 mn à 100° vit 1
Pendant ce temps, laver les tomates.
- 4 – A la sonnerie, ajouter les tomates l'eau et le sel et mixer 15 sec vit 5
- 5 – mettre le fouet dans le bol et programmer 7 mn à varoma vit 1
- 6 – Dès l'ébullition, ajouter les coquillettes et cuire à 100° vitesse 1 le temps indiqué sur le paquet, (entre 7 et 10 mn dans le plupart des cas)
- 7 – En fin de cuisson, ajouter le fromage, le jambon et le persil.

Pour les mamans débordées, on peut encore faire mieux, en supprimant la cuisson préalable de l'oignon. C'est à dire qu'à l'étape 2, on met directement les oignons, l'ail, les tomates l'huile et l'eau et on mixe 15 sec vitesse 5. On passe ainsi à l'étape 5 pour 8,9 mn. La recette est réalisable avec des conserves de pulpe de tomate.

Variez les légumes ! Si vos enfants sont fans de carottes ou de potiron, essayez ! Et pourquoi pas tenter de faire cuire les pâtes dans un potage de légumes ?