

✂ Découpe ta recette pour la garder.



Mes géniales
pâtes bolo

MON PLAT PRÉFÉRÉ
POUR PROTÉGER LA FORÊT!

GREENiOTONS!



* Ingrédients pour 2 personnes

- ✓ Environ 200 g de spaghettis
- ✓ 100 g de graines de tournesol
- ✓ 4 tomates séchées à l'huile
- ✓ 1 datte (type mazafati)
- ✓ 2 belles tomates fraîches ou 200 g de coulis de tomates
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 cuillère à soupe de tamari
- ✓ Une petite poignée d'aromatiques au choix (basilic, thym, romarin)

* Matériel

- ✓ Un robot mixeur
- ✓ Une casserole

* Préparation

- 1 La veille ou au minimum 4h avant, fais tremper les graines de tournesol dans un bol d'eau.
- 2 Pour la suite, pèle les tomates et coupe-les en quartiers.
- 3 Épluche la gousse d'ail, effeuille tes aromatiques et dénoyaute la datte.
- 4 Cuis tes spaghettis selon les indications que tu peux trouver sur le paquet.
- 5 Pendant la cuisson, égoutte les graines de tournesol puis place-les dans le bol d'un robot mixeur.
- 6 Ajoute le reste des ingrédients (sauf les spaghettis).
- 7 Mixe jusqu'à obtenir une sauce à la texture un peu granuleuse.
- 8 Tu peux faire réchauffer cette sauce dans une casserole avec un fond d'eau quelques minutes ou bien la verser directement sur tes spaghettis. Bon appétit!

LES GRAINES DE TOURNESOL : GÉNIALES PROTÉINES VÉGÉTALES!

Les graines de tournesol sont bonnes pour ta santé car elles sont très riches en protéines. Et bonnes pour la planète car leur culture ne participe pas à la déforestation et génère 2 à 4 fois moins de CO₂ que la viande*. En plus, lorsqu'elles sont trempées puis mixées, elles apportent une texture qui ressemble pour de bon à de la viande hachée, nom d'une pâte végétal !

* Sources : ADEME et Haut Conseil pour le Climat.

