

# Pâtes complètes aux épices

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 20 minutes •  
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

250 g de pâtes (complètes) \* 2 tomates \* 1 gousse  
d'ail \* 1 cuil. à café de curry \* 2 cuil. à soupe d'huile  
d'olive \* Sel et poivre



Versez les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante et faites-les cuire selon le temps indiqué sur l'emballage.

Pelez, épépinez et coupez en dés les tomates. Faites-les revenir 1 à 2 minutes dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive avec l'ail haché.

Prélevez 1 cuil. à soupe d'eau de cuisson des pâtes puis égouttez-les.

Versez les pâtes dans la sauteuse avec la cuillère d'eau, l'ail et les tomates. Mélangez bien et faites cuire environ 5 minutes.

Ajoutez le curry, salez, poivrez et mélangez bien le tout. Servez sans attendre.

**Conseil :** les pâtes complètes sont plus riches en fibres et en nutriments. Faites-les cuire al dente pour bénéficier au maximum de leurs atouts.