

Comment bien manger pour
débuter sa journée ?

Faites le plein
d'antioxydants !

**Antioxydants
& Pouvoir
Bienfaits**

Contactez-nous

Téléphone

+352 691 210 517

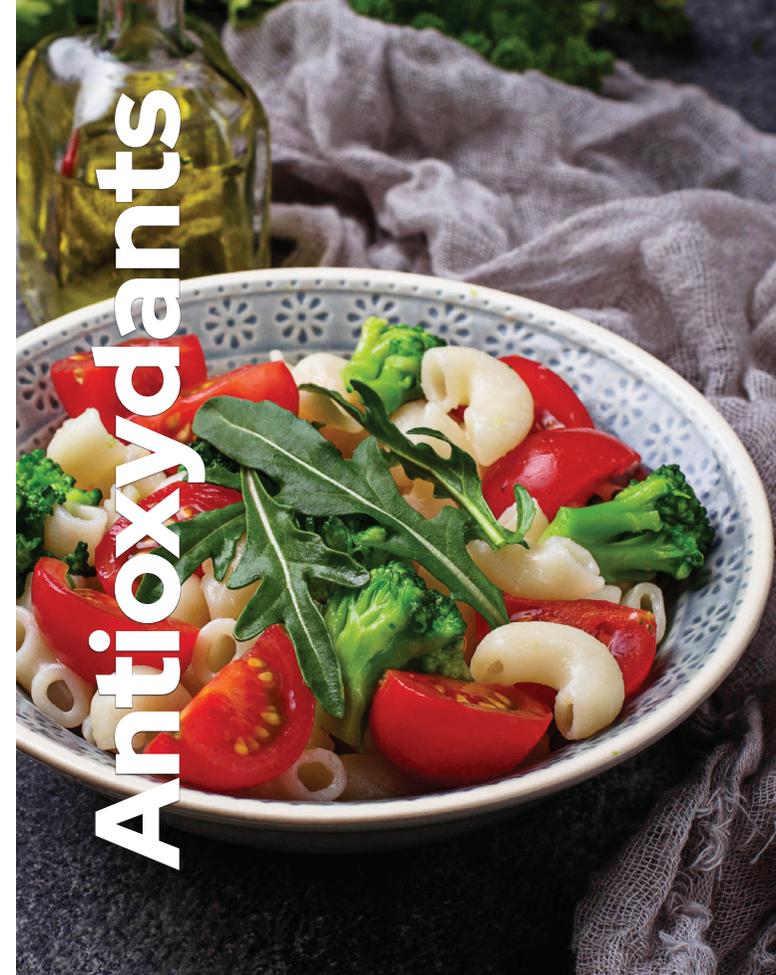
E-mail

info@ilda-dieteticienne.lu

Adresse

1 rue Adolphe - L-4709 Pétange

© 2020, Ilda Calakovic



& Pouvoir Bienfaits

PÂTES À LA TOMATE
ET AU BROCOLI

Ilda Calakovic - Diététicienne



Les **antioxydants** sont des **substances protectrices** qui luttent contre les radicaux libres. Les radicaux libres en excès sont responsables de dommages cellulaires. À l'inverse, les antioxydants, que l'on retrouve par exemple dans la **vitamine C**, ont un effet anti-âge.

Pâtes à la tomate et au brocoli

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 10 min.

Ce plat de pâtes au brocoli et aux tomates représente à lui seul un délicieux souper prêt en 10 minutes à peine.

Quels sont les fruits et légumes les plus riches en antioxydants ?

Les fruits et légumes de couleurs vives !

info@ilda-dieteticienne.lu

Ingrédients

- 300 g de pâtes
- 50 g de jambon
- 1 oignon
- 2 brocolis
- 300 g de tomates
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil
- sel iodé



Préparation

1. Peler et hacher l'oignon, l'ail et le jambon. Laver et peler les tomates. Laver le brocoli et séparer en bouquets. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à frire, le jambon, l'ail et faire revenir l'oignon pendant 10 min. Ajouter les tomates et le brocoli. Assaisonner avec le sel.
2. Cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente (8 min.). Vider l'eau, mettre les pâtes dans un bol, mélanger avec la sauce préparée. Garnir avec des filets d'anchois.

Antioxydants & Pouvoir Bienfaits