

Pâtes fraîches à la spiruline

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 25 min

Les ingrédients

Pour 2 à 3 personnes

100 g de farine de blé

 1 c. à c. de spiruline en poudre

1 œuf

1 filet d'huile végétale de votre choix.

La préparation

Étape 1

Mixer l'œuf et la spiruline afin d'obtenir un mélange homogène.

Étape 2

Pétrir la farine avec le mélange œuf spiruline, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisser reposer 15 minutes à température ambiante.

Étape 3

Découper la pâte en formes de pâtes, soit à la main, soit à l'aide d'un laminoir à pâtes. Les fariner généreusement pour éviter qu'elles ne se collent.

Étape 4

Quelques minutes avant de servir, plonger les pâtes à la spiruline dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Étape 5

Laisser cuire 3 minutes environ, selon la taille des pâtes. Égoutter et arroser d'un filet d'huile.

Notre astuce

L'huile de noyau d'abricot se mariera très bien avec le goût de la spiruline. Pour les amateurs de sucré-salé, ne pas hésiter à ajouter des raisins secs à cette préparation.