# PÂTES SANS GLUTEN AU CHOU KALE

Remplacer une simple sauce tomate par une sauce riche en légumes verts comme le chou kale, pour un plat plus équilibré. Ce chou est un super aliment par sa richesse en nutriments

2 bouquets chou kale
300 gr Carottes
100 gr Protéines de soja
5 gousses ail
4 càs huile d'olive
1,5 L purée de tomates
Sel - poivre
aromates
500 gr pâtes sans gluten

20 minutes
30 minutes
6 portions

**1.** Séparer les feuilles frisées du chou kale des tiges que l'on ne gardera pas

**2.** Rincer les feuilles et les plonger dans un demi-volume d'eau bouillante pour les faire diminuer de volume

**3.** Égoutter au bout de 3-4 minutes environ

**4.** Presser des poignées de feuilles que l'on va émincer

**5.** Faire dorer quelques gousses d'ail

**6.** Peler et émincer les carottes en rondelles que l'on va ajouter à l'ail doré

**7.** Ajouter le chou kale et bien mélanger aux carottes

**8.** Couvrir le tout de purée de tomates

**9.** Ajouter les protéine de soja égouttées, qui ont préalablement trempé 10 minutes

**10.** Ajouter un peu de persil hâché après le sel, poivre, origan

**11.** Laisser mijoter au moins 20 minutes à feu doux à moyen

**12.** Cuire des pâtes sans gluten à part et ajouter la sauce tomate aux protéines de soja et chou kale