



Vous trouverez d'autres recettes savoureuses sur le blog de freiknuspenn.

freiknuspenn
Rezepte für Allergiker

Végan, sans gluten ou sans sucre : des pâtes pour tous avec la machine à pâtes Philips Pastamaker

Pour de nombreuses personnes, les mots « intolérance au gluten », « alimentation végétane » ou « sans sucre » impliquent de se priver de leurs aliments préférés comme les pâtes. Rien n'est plus faux avec la machine à pâtes Philips Pastamaker ! Ramen, tagliatelles riches en vitamines à base de jus de carotte ou spaghettis sans gluten à base de farine de pois chiches, avec la machine à pâtes Pastamaker, créez vos pâtes personnalisées préférées. Pourquoi ne pas commencer avec notre recette automnale préférée de l'influenceuse Fabienne Engel de freiknuspenn?

Penne à la betterave rouge avec une sauce au potiron (2-3 personnes)

Préparation :

Penne à la betterave rouge



Ingrédients penne :

- 130 g de farine de riz
- 120 g de farine de teff
- 20 ml de jus de betterave rouge
- 80 ml d'eau
- 2 càc de psyllium moulu
- 1 càs d'huile d'olive

Ingrédients sauce au potiron :

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 400 g de potiron d'Hokkaido
- 2 càs d'huile d'olive
- Une pincée de curry
- Sel et poivre selon vos goûts
- Une poignée d'amandes effilées

1. Choisissez le disque de forme approprié et placez tous les ingrédients secs dans le récipient de la machine à pâtes.
2. Commencez le processus de pétrissage et ajoutez lentement les ingrédients liquides.
3. Après le pétrissage, la machine à pâtes commence à extruder les penne. Coupez soigneusement les pâtes à la longueur souhaitée et placez-les sur une surface légèrement farinée. Veillez à ce qu'elles ne se collent pas entre elles.
4. Faites cuire les penne dans de l'eau salée pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Sauce au potiron

1. Hachez finement l'oignon et l'ail, retirez les graines du potiron et coupez-le en petits morceaux.
2. Faites suer les légumes dans de l'huile d'olive puis sauter à feu doux pendant environ 10 à 15 minutes. Si nécessaire, ajoutez 1 à 2 càs d'eau. La texture du potiron devrait s'assouplir. Ajoutez les épices.
3. Mixez le mélange à l'aide d'un mixeur. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
4. Servir avec les pâtes et garnir d'amandes effilées.

