

Farfalle au chou fleur et au brocolis WW



Un plat de [pâtes](#) aux légumes, c'est tout simple, c'est rapide, c'est équilibré et c'est bon

Source : [hum ça sent bon](#) : recette non ww que j'ai donc modifiée

Pour 4 pers / [5 pp](#) par pers

- 200 gr de farfalle crues
- Chou fleur surgelés
- Brocolis surgelés
- 1 boîte de concassée de tomates
- Ail en poudre

- 1 cc de sucre
- Sel, poivre
- Origan

Faire cuire les légumes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Pour la quantité de légumes j'ai mis au hasard, je pense qu'il devait y avoir 400 à 500 gr de chaque légumes à peu près.

Prélever les légumes à l'aide d'une écumoire et les mettre dans une sauteuse.

Faire cuire les pâtes dans la même eau que les légumes.

Rajouter la boîte de tomates concassées dans la sauteuse , l'ail, le sucre. saler, poivrer et mélanger.

Faire cuire quelques minutes.

Une fois les pâtes cuites les mettre dans la sauteuse, disperser l'origan et mélanger le tout.

Je vous rappelle pour conclure l'a dresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur