Spaghetti à la tomate et au basilic

La sauce tomate maison, l'ail et le basilic frais sur des spaghetti.

30 min | 4 portions | Facile

Ingrédients

320 g	Pâtes sèches
6 piece	Tomate
2 gousse	Ail
2 cs	Huile d'olive
10 g	Basilic
3 g	Sel de table

Préparation

1. Faites revenir l'ail dans l'huile, ajoutez les tomates concassées, cuisez 15 minutes.
   15 min
2. Cuisez les pâtes dans de l'eau salée, égouttez.
3. Mélangez aux tomates et ajoutez le basilic ciselé.

Conseils

Gardez une louche d'eau de cuisson pour lier la sauce.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**393 kcal**
Protéines	**12,2 g**
Glucides	**67,5 g**
dont sucres	**7,0 g**
Lipides	**8,5 g**
dont saturés	**1,2 g**
Fibres	**4,9 g**
Sel	**0,8 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Gluten

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Tomate : Teneur variable (fraîcheur, maturation, conservation) (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/spaghetti-a-la-tomate-et-au-basilic/