



LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



## Pâtes aux poireaux et au citron

Avril



### Ingrédients

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 700 g de poireaux (2–3 pièces)
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 500 g de spaghetti
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 330 ml de crème de soja
- 170 g de fromage frais
- 1 c.à.c. de thym
- Sel et poivre
- 50 g de parmesan
- Eventuellement du persil frais

### Préparation

- Retirer la racine et la partie vert foncé des poireaux, les couper dans le sens de la longueur, les rincer soigneusement entre les couches sous l'eau froide courante, puis les couper en rondelles. Éplucher et hacher finement l'ail. Laver le citron à l'eau chaude, en râper le zeste et en presser le jus.
- Cuire les spaghetti al dente dans une grande quantité d'eau salée. Réserver environ 2 louches (200 ml) d'eau de cuisson, puis égoutter.
- Pendant ce temps, chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faire revenir les poireaux à feu moyen pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et légèrement dorés. Ajouter l'ail et faire sauter brièvement sans le faire brunir.
- Incorporer la crème de soja et le fromage frais, ajouter le thym et laisser mijoter doucement. Ajouter 6 c.à.s. de jus de citron et le zeste. Assaisonner de sel et de poivre.
- Ajouter les spaghettis à la sauce et bien mélanger. Incorporer l'eau de cuisson des pâtes jusqu'à obtenir une sauce bien crémeuse.
- Parsemer de parmesan fraîchement râpé et, si désiré, garnir de persil frais.



Le bon wagon  
Magasin BIO & REGIONAL



LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



## Porree-Zitronen-Pasta

Avril



### Zutaten

**Zutaten für 4 Personen::**

- 700 g Porree (2-3 Stangen)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 500 g Spaghetti
- 1 EL Olivenöl
- 330 ml Sojasahne
- 170 g Frischkäse
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer
- 50 g Parmesan
- Evt. frische Petersilie

### Zubereitung

- Wurzelende und dunkelgrünen Teil vom Porree abschneiden, längs halbieren, unter fließendem kaltem Wasser zwischen den Schichten gründlich abspülen und anschließend quer in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen.
- Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser al dente kochen. Etwa 2 Kellen (200 ml) Nudelwasser aufheben, dann abgießen.
- In der Zwischenzeit Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Porree bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten weich dünsten, bis er leicht Farbe bekommt. Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten (nicht bräunen).
- Sojasahne und Frischkäse unterrühren, Thymian dazugeben und alles sanft köcheln lassen. 6 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Spaghetti zur Sauce geben und gut vermengen. Nudelwasser unterrühren, bis die Sauce schön cremig ist.
- Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und nach Wunsch mit Petersilie garnieren.



Le bon wagon  
Magasin BIO & REGIONAL