



# FUSILLIS AUX PETITS POIS et edamames

4 portions • PRÉPARATION : 5 minutes • CUISSON : 15 minutes

## PRÉPARATION

Dans une grande casserole, cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Ajouter les edamames 5 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter les pâtes et les edamames. Remettre dans la casserole.

Entre-temps, dans une grande poêle, chauffer l'huile et faire revenir l'échalote pendant 3 à 4 minutes. Ajouter l'ail, les petits pois, le sambal oelek et le bouillon de poulet. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les petits pois soient chauds.

Dans la casserole, mélanger les pâtes, les edamames et la préparation de petits pois. Ajouter la crème, le prosciutto, le parmesan, le persil et la menthe. Poivrer au goût et bien mélanger.

## INGRÉDIENTS

- 240 g (8 ½ oz) de fusillis ou autres pâtes courtes
- 140 g (1 tasse) d'edamames surgelés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote, hachée
- 1 gousse d'ail, pressée
- 280 g (2 tasses) de petits pois surgelés
- 1 c. à café de sambal oelek
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium
- 60 ml (¼ tasse) de crème 15 %
- 100 g (3 ½ oz) de prosciutto, en julienne
- 35 g (½ tasse) de parmesan râpé
- 2 c. à soupe de persil plat frais, haché
- 2 c. à soupe de menthe fraîche, hachée
- Poivre du moulin, au goût



## INFO SANTÉ

L'edamame (haricot de soya frais) se consomme toujours cuit et sans la cosse. La cuisson facilite sa digestion et l'assimilation de ses nutriments. Par ailleurs, avec sa couleur vive et sa texture croquante, il est très facile à aimer !