

Pâtes aux légumes rôtis et feta : le repas express à petit prix

Informations pratiques

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 25 minutes
- Nombre de personnes : 4
- Budget estimé : Moins de 2€ par personne

Ingrédients nécessaires

- 400g de pâtes (penne ou fusilli)
- 2 courgettes moyennes
- 1 poivron rouge
- 1 oignon jaune
- 200g de feta
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence, sel et poivre

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Coupez les courgettes, le poivron et l'oignon en dés réguliers.
- Disposez les légumes sur une plaque de cuisson, arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence.
- Enfourez pour 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.
- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet.
- Égouttez les pâtes, mélangez-les avec les légumes rôtis et émiettez la feta par-dessus avant de servir.

Astuces pour réduire encore le coût

- Privilégiez les légumes de saison, souvent moins chers et plus savoureux.
- Achetez les pâtes en gros conditionnement pour un prix au kilo imbattable.

- Remplacez la feta par un fromage frais ou du parmesan selon vos restes au réfrigérateur.
- Ajoutez une poignée de graines de tournesol pour apporter du croquant à moindre coût.