

**“TOUT LE MONDE
AIME LES PÂTES”**



*Classe 3M
Lycée J. Vian
“Prix du musée 2023”*

*Fabrizia Leandro
Sofia Varani
Lodovica Marioli
Gaia Lampetti
Michela Stewart*



*Petit
guide
des pâtes*

Les pâtes

Une longue histoire d'amour: les pâtes entre innovation et tradition

Les pâtes sont bonnes pour la santé!
Il y a plusieurs raisons pour manger
des pâtes:

Par exemple elles augmentent la
satiété, sont riches en fibres
alimentaires, (des vitamines B, des
sels minéraux, du sodium et des
amidons) limitent le stockage de
graisses, éloignent les risques de
maladies cardiovasculaires et
contribuent au bien-être
psychophysique.



**Les pâtes étaient une mixture
de légumineuses et de céréales
broyées et mélangées à l'eau.
Aujourd'hui c'est un aliment
essentiel dans la cuisine de
nombreuses cultures à travers
le monde, surtout en Italie.
On peut consommer des pâtes
quotidiennement, comme le
veut notre tradition du régime
méditerranéen.**



Penne al baffo

Portions 4

Préparation: 5 min

Temps de cuisson: 15-
20 min

Ingrédients:

- 240 g de pennes
- 70 g de jambon cuit
- 150 ml de crème fraîche
- 3-4 cuillères à soupe de purée de tomates
- un demi oignon
- du persil
- de l'huile d'olive vierge extra
- sel

Fusilli zucca e speck

Portions: 4

Préparation: 15 min

Temps de cuisson: 30 min

Ingrédients:

- 320 g de fusilli
- 180 g de speck
- 50 g de crème fraîche
- huile d'olive
- 400 g de citrouille
- sel



**“CHIUNQUE AMA LA
PASTA”**



Classe 3M

Liceo J. Vian

“Prix du musée 2023”

Fabrizia Leandro

Sofia Varani

Lodovica Marioli

Gaia Lampetti

Michela Stewart



7L

mondo

della

pasta

**La pasta una lunga storia
d'amore**

**La pasta tra tradizione e
innovazione**

La pasta fa bene alla salute!
Ci sono molteplici ragioni per
mangiarla:

Oltre a limitare l'accumulo di grassi è
in grado di saziare velocemente, infatti
è ricca di fibre alimentari come la
vitamina B, sali minerali, sodio e
amidi. Elimina il rischio di malattie
cardiovascolari e contribuisce al
benessere psicofisico.



**La pasta era una miscela di
legumi e cereali schiacciati e
mescolati con l'acqua.
Oggi è un alimento essenziale
nella cucina di numerose culture
in tutto il mondo, soprattutto in
Italia.
Si può consumare la pasta
quotidianamente, come vuole la
nostra tradizione della dieta
mediterranea.**



Penne al baffo

Porzioni: 4

Preparazione: 5 min

Tempo di cottura: 15-20
min

Ingredienti:

- 240 g di penne
- 70 g di prosciutto cotto
- 150 ml di panna
- 3-4 cucchiari di passata di pomodoro
- mezza cipolla
- del prezzemolo
- dell'olio extra vergine d'oliva
- sale

Fusilli zucca e speck

Porzioni: 4

Preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 30 min

Ingredienti:

- 320 g di fusilli
- 180 g di speck
- 50 g di panna
- olio d'oliva
- 400 g di zucca
- sale

