

**“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



TL
mondo
della
pasta

La pasta una lunga storia

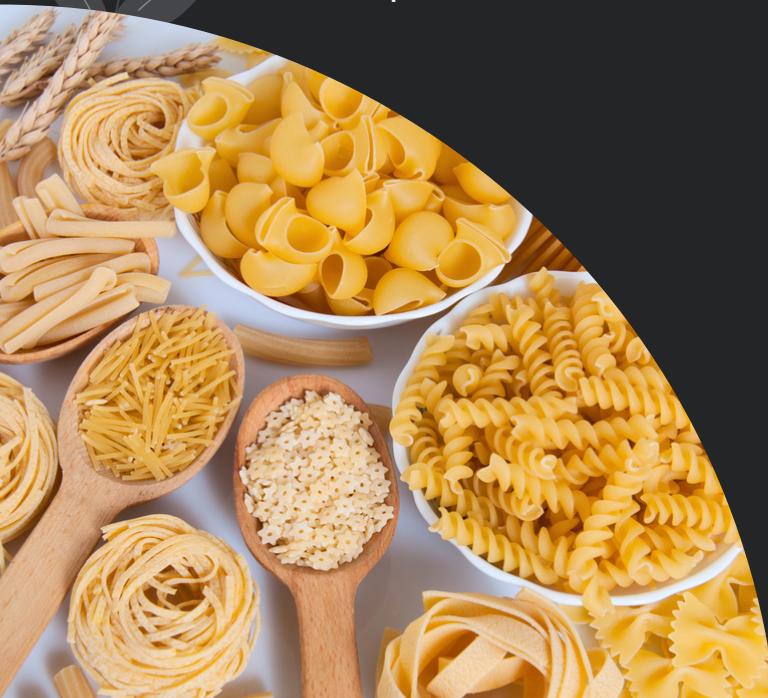
d'amore

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 cucchiai 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

