



LE DUO QUI NE VOUS RACONTE PÂTES DE SALADES



UN DUO DE QUALITÉ



Quand l'huile et les pâtes s'accordent enfin, elles forment le duo complice qui ne vous raconte pas de salades et transforme chaque repas en famille en un moment simple, vrai et gourmand.





LES QUALITÉS DE L'HUILE ISIO 4

OMÉGAS 3

Les omégas 3 (DHA) ont un **effet positif sur le cerveau et la vision.**

Les omégas 3 (ALA) contribuent au **maintien d'une cholestérolémie normale.**

Les omégas 3 (DHA/EPA) participent au **maintien d'une pression sanguine et d'un taux de triglycérides dans le sang normaux.**

Les omégas 3 (ALA) contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale

VITAMINE E

La vitamine E fait partie des 12 vitamines essentielles à l'Homme.
Elle contribue à **protéger les cellules de l'organisme** grâce à ses **propriétés antioxydantes.**

La vitamine E intervient dans la protection des cellules contre le stress oxydatif

VITAMINE D

La vitamine D contribue au **maintien d'une ossature normale** en aidant le calcium à se fixer sur les os.

Elle joue également un rôle dans le **fonctionnement normal du système immunitaire.**

La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale et au fonctionnement normal du système immunitaire



LES QUALITÉS DE PANZANI

SEMOULIER PASTIER DEPUIS 1950

Chez Panzani, nous recherchons depuis toujours le meilleur pour vos pâtes car nous avons à coeur d'accompagner tous vos moments de vie autour d'assiettes gourmandes.

LES PÂTES, POUR ALLIER PLAISIR ET NUTRITION

Des portions de pâtes à adapter à chacun : la portion courante pour un adulte est de 100g de pâtes crues ; soit entre 200 à 250g une fois cuites.

Les besoins nutritionnels d'un enfant sont différents ! Pour une enfant de 6 à 10 ans, les nutritionnistes recommandent plutôt entre 50 & 70g de pâtes crues, soit 150 à 180g cuites.

Bonne nouvelle ! Les restes de pâtes sont parfaits pour être réutilisés. Lorsqu'elles refroidissent, leur index glycémique diminue, ce qui favorise une meilleure satiété et une énergie plus stable (1)

(1) L'index glycémique (IG) mesure la vitesse à laquelle un aliment fait monter le taux de sucre dans le sang après ingestion. Plus l'IG est bas, plus l'absorption est lente et bénéfique pour la santé métabolique

UNE GAMME VARIÉE

La marque propose également une gamme de pâtes semi-complètes, riches en fibres, et depuis peu une gamme "Les protéinées"(2), idéale pour allier plaisir et équilibre au quotidien, sans compromis sur le goût.

(2) Avec 20g de protéines/100g

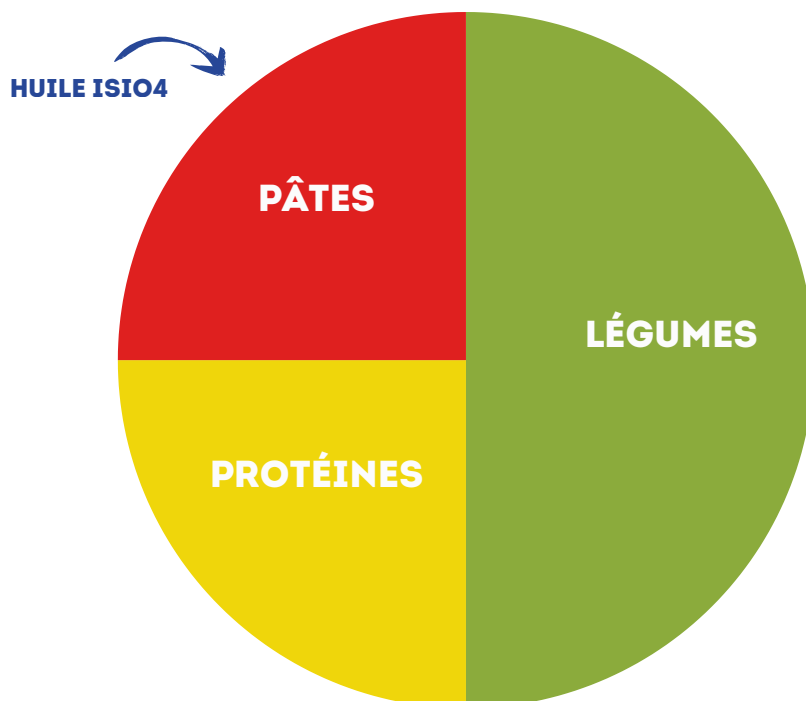


POURQUOI C'EST UN DUO QUI FAIT SENS ?

Les pâtes Panzani sont majoritairement composés de glucides complexes (des sucres lents), qui fournissent une énergie durable, idéale dans le cadre d'une alimentation équilibrée. L'huile Isio 4, riche en oméga 3 (ala), vitamine D et E vient compléter le tableau nutritionnel en apportant les bonnes graisses essentielles que le corps ne fabrique pas seul.

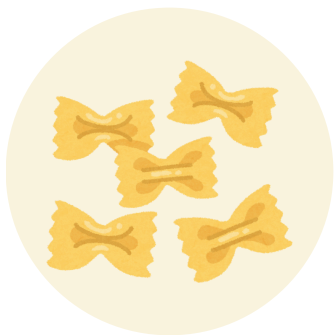
- Les pâtes + huile Isio 4 = un plat à index glycémique modéré, les bonnes graisses ralentissent l'absorption des glucides et évitent les pics de glycémie.
- Pour un repas complet et équilibré, associer : pâtes Panzani + protéines (crevettes, poulet, œuf) + légumes + huile Isio 4.

L'ASSIETTE DE PÂTES ÉQUILIBRÉE



Pour un repas équilibré, composez votre assiette avec 50 % de légumes, 25 % de protéines et 25 % de féculents. Les légumes apportent fibres, vitamines et minéraux, les protéines participent au maintien de la masse musculaire, tandis que les féculents fournissent l'énergie nécessaire à l'organisme. Complétez le tout avec un filet d'huile végétale, source de bons acides gras essentiels.

MES CONSEILS NUTRITION



PRIVILIGIE UNE CUISSON AL DENTE

La cuisson al dente n'est pas seulement une question de goût, elle a aussi un intérêt nutritionnel.

Des pâtes légèrement fermes sont mieux structurées, plus agréables en bouche et ont un index glycémique plus bas qu'une cuisson trop poussée. Cela permet de prolonger la satiété et de profiter pleinement de la texture des pâtes Panzani dans des recettes simples et équilibrées.

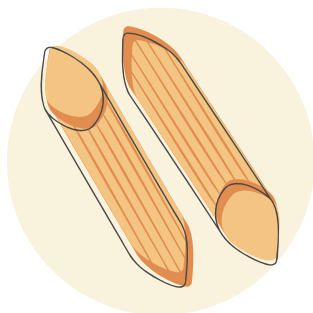
L'acidité joue un rôle essentiel dans l'équilibre des plats. Un filet de citron ou un trait de vinaigre permettent de relever les saveurs, de réduire la sensation de gras et surtout de diminuer l'index glycémique.

Dans une assiette de pâtes avec Isio 4, cette touche acidulée vient apporter fraîcheur et dynamisme, tout en rendant le plat plus digeste et plus gourmand.



AJOUTE DE L'ACIDITÉ À TES PLATS





ALTERNE AVEC DIFFÉRENTS TYPES DE PÂTES

Varier les types de pâtes que l'on consomme est une bonne habitude pour enrichir son alimentation, diversifier les apports nutritionnels et découvrir de nouvelles saveurs et textures.

C'est aussi une façon simple de conserver le plaisir au quotidien tout en faisant évoluer ses habitudes alimentaires.

Les herbes fraîches et les épices sont de vrais atouts pour rehausser les saveurs sans utiliser de matières grasses ou de sel en excès. Basilic, persil, curcuma ou paprika permettent de donner du caractère aux plats de pâtes tout en apportant une touche de fraîcheur ou de chaleur selon les envies.



JOUER SUR LES HERBES ET LES ÉPICES



AJOUTE DES FIBRES À TON ASSIETTE

L'idée est de construire des assiettes plus équilibrées. Les pâtes apportent l'énergie, tandis que les fibres (légumes, légumineuses, crudités) viennent compléter le repas en favorisant la satiété et une meilleure digestion.

Ajouter systématiquement une source de fibres permet de transformer un simple plat de pâtes en repas plus complet et plus harmonieux.

Le dosage idéal d'huile est d'environ une à deux cuillères à soupe par jour et par personne. Il est donc important de prendre en compte le nombre de personnes, le nombre de repas prévus avec ce plat, ainsi que les différentes préparations.

Par exemple, si tu cuisines pour quatre personnes, tu disposes de quatre cuillères à soupe d'huile à répartir entre les différents éléments du repas. Et si le plat est prévu pour deux repas, cela représente huit cuillères à soupe au total.



**1 À 2 CUEILLÈRES À SOUPE D'HUILE
PAR JOUR ET PAR PERSONNE**



L'INDEX GLYCÉMIQUE

Plus l'index glycémique d'un produit est haut et plus le taux de sucre dans ton sang va augmenter. Un taux de sucre trop haut crée des hyperglycémies qui dérèglent le fonctionnement général de l'organisme.

Mais l'index glycémique peut varier en fonction de plusieurs choses :

- Présence ou absence de lipides : plus un aliment est gras, plus l'IG est bas .
- Présence ou absence de protéines : plus un aliment est protéique, plus l'IG est bas .
- Raffinage des aliments : plus un aliment est raffiné plus l'IG est haut .
- Présence ou absence de fibres : plus il y a de fibre plus l'IG est bas .
- Texture des aliments : plus un aliment est mixé plus l'IG est haut .
- Cuisson des aliments : plus un aliment est cuit longtemps plus l'IG est haut .
- Maturité : plus les végétaux sont à maturité plus l'IG est haut .
- Taux d'acidité : plus un aliment est acide plus l'IG est bas .

Si tu manges des pâtes raffinées mais que tu y ajoutes un peu de lipides et de protéines, leur index glycémique diminue !





PENNE CRÉOLES À LA SAUCISSE FUMÉE & MOZZARELLA



Nombre pers : 2

Temps préparation : 20 min

Temps cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

- 200 g de pâtes Penne Rigate Panzani
- 2 saucisses fumées de volaille
- 1 gros piment
- 1 oignon rouge
- ½ tête d'ail
- 100 ml de purée tomate
- 1 boule de mozzarella
- Un brède chou de chine
- 1 c. à soupe d'huile Isio4
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- Quelques herbes fraîches

PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes : Fais cuire les penne dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 12 minutes. Égoutte-les en réservant un peu d'eau de cuisson.
2. Préparer la garniture : Émince l'oignon rouge et le gros piment. Coupe les saucisses fumées de volaille en rondelles.
3. Faire revenir les ingrédients : Dans une grande poêle avec l'huile Isio4, fais revenir l'oignon rouge pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il devienne fondant. Ajoute ensuite l'ail et les rondelles de saucisse fumée et laisse-les bien dorer. Incorpore le gros piment émincé. Ajoute ensuite le brède émincé.
4. Préparer la sauce : Verse la sauce tomate dans la poêle puis laisse mijoter quelques minutes à feu doux afin que les saveurs se mélangent bien. Sale et poivre selon ton goût.
5. Assembler le plat : Ajoute les penne égouttées dans la sauce. Mélange délicatement avec un peu d'eau de cuisson si besoin pour obtenir une texture bien nappante.
6. Finaliser & servir : Déchire la mozzarella sur le dessus juste avant de servir afin qu'elle fonde légèrement au contact des pâtes chaudes. Termine avec quelques herbes fraîches si souhaité et déguste immédiatement.



SALADE DE PÂTES THON, POIVRONS RÔTIS & BURRATA

Nombre pers : 2

Temps préparation : 20 min

Temps cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS

- 200 g de Torti Complètement Bon Panzani
- 450 g de mini-poivrons
- 200 g de thon
- ½ oignon rouge émincé
- 60 à 70 g de burrata
- 1 poignée de tomates cerises
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel et poivre

Pour la sauce :

- 1 mini-poivron rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile Isio4
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- 1 cuillère à café de moutarde

PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes : Fais cuire les campanelle dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 6 minutes. Égoutte-les en réservant un peu d'eau de cuisson.
2. Cuire les poivrons : Préchauffe le four à 180°C. Coupe les mini-poivrons en deux et retire les graines si nécessaire. Dispose-les sur une plaque puis enfourne pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement grillés.
3. Préparer la sauce : Dans un mixeur, ajoute 1 mini-poivron rouge rôti, l'huile Isio4, le vinaigre de framboise et la moutarde douce. Mixe jusqu'à obtenir une sauce lisse et homogène. Sale et poivre selon ton goût.
4. Assembler la salade : Dans un grand saladier, mélange les pâtes cuites, le thon émietté, l'oignon rouge émincé, les tomates cerises et les poivrons rôtis. Verse une partie de la sauce puis mélange délicatement afin de bien enrober tous les ingrédients.
5. Finaliser le plat : Dépose la burrata au centre de la salade. Ajoute le basilic frais ciselé puis termine avec le reste de la sauce. Déguste tiède ou bien frais



LINGUINE CURRY & CREVETTES

Nombre pers : 2

Temps préparation : 20 min

Temps cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS

- 200 g de linguine Panzani
- 8 crevettes cuites et décortiquées
- 35 cl de crème liquide
- 1 c. à café de curry en poudre
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à café de concentré de tomate
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile Isio 4
- Sel & poivre
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 c. à soupe de persil frais ciselé

PRÉPARATION

1. Mariner les crevettes : Dans un saladier, mélange les crevettes avec le curry, le paprika, l'ail écrasé, le gingembre râpé, le jus de citron, l'huile Isio4, le sel et le poivre. Laisse mariner quelques minutes.
2. Cuire les linguine : Fais cuire les linguine 9 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Avant de les égoutter, réserve une louche d'eau de cuisson.
3. Saisir les crevettes : Dans une poêle à feu doux, fais revenir les crevettes avec toute la marinade pendant 1 à 2 minutes, puis ajoute le concentré de tomate.
4. Préparer la sauce : Verse la crème liquide et laisse mijoter à feu doux jusqu'à obtenir une sauce bien onctueuse. Goûte et ajuste l'assaisonnement avec un peu de curry ou de citron si nécessaire.
5. Assembler le plat : Ajoute les linguine égouttées dans la poêle avec un peu d'eau de cuisson. Mélange délicatement pour bien enrober les pâtes de sauce.
6. Dresser et servir : Sers immédiatement dans une assiette creuse. Termine avec le persil frais ciselé et une pincée de piment en poudre.

