

la pasta
First

**Je t'aime
maman**



CADYST
Group

Spaghettis à la tendresse tomate-basilic

« Comme un long fil d'amour dans l'assiette. »

Ingrédients

- 400g spaghettis
- 500g tomates mûres ou en boîte
- 2 gousses d'ail, 1 oignon
- 1 bouquet basilic frais
- 3 c. à s. huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- Cuire les pâtes al dente (9-10 min).
- Faire revenir ail + oignon dans l'huile.
- Ajouter tomates, assaisonner, mijoter 10 min.
- Ajouter basilic, mélanger aux pâtes.

Service : Avec parmesan râpé et filet d'huile d'olive.

À savourer en pensant à tous ses plats pleins d'amour.



CADYST
Group

la pasta
First

**Je t'aime
maman**



CADYST
Group

Macaronis gratinés au sourire de Maman

« Fondants comme ses bras, dorés comme son éclat. »

Ingrédients (4 pers)

- 300g macaronis
- 20cl crème fraîche
- 100g fromage râpé
- 100g jambon ou poulet émincé
- Sel, poivre, muscade

Préparation

- Cuire les pâtes, égoutter.
- Mélanger tous les ingrédients sauf une partie du fromage.
- Verser dans un plat à gratin, parsemer du fromage restant.
- Cuire à 180°C, 20 min.

Service : Bien chaud avec salade verte.

Plat réconfortant qui dit “ je t’aime”.



CADYST
Group

la pasta
First

**Je t'aime
maman**



CADYST
Group

Maca au fromage du mercredi

« Petit plat, grand câlin. »

Ingrédients

- 300g de Maca PASTA FIRST
- 30g beurre, 20cl lait
- 100g fromage râpé
- Sel, poivre

Préparation

- Cuire les pâtes.
- Préparer sauce : beurre + lait + fromage.
- Mélanger pâtes + sauce.

**Service : Dans des bols avec coeur dessiné
au ketchup.**

**Un clin d'oeil aux mercredis de notre
enfance.**



CADYST
Group

la pasta
First

**Je t'aime
maman**



CADYST
Group

Penne au poulet et épices douces

« Parce qu'elle sait relever nos journées. »

Ingédients

- 400g penne, 300g poulet
- 1 oignon, curry, crème/lait coco
- Huile, sel, poivre

Préparation

- Cuire les penne.
- Faire revenir poulet + oignon.
- Ajouter curry, crème. Mijoter.
- Mélanger aux pâtes.

Service : Avec persil ou coriandre.

Doux et épicé, comme Maman.



CADYST
Group

la pasta
First

**Je t'aime
maman**



CADYST
Group

Torsades câlines à la crème de légumes du coeur

« Chaque bouchée, un merci pour sa patience. »

Ingrédients

- 350g torsades, 1 carotte, 1 courgette, 1 poireau
- 20cl crème fraîche, huile, sel, poivre

Préparation

- Cuire les pâtes.
- Faire revenir légumes râpés.
- Ajouter crème, sel, poivre.
- Mélanger aux pâtes.

Service : En dôme, avec herbes fraîches.

Doux comme ses gestes.



CADYST
Group

la pasta
First

**Je t'aime
maman**



CADYST
Group

Penne ensoleillé (oeuf et légumes)

« Elle nous réchauffe,
même quand il pleut. »

Ingrédients (4 pers)

- 350g pene, 1 poivron rouge,
1 courgette, 1 tomate
- 2 oeufs, huile, sel, poivre

Préparation

- Cuire les pâtes.
- Cuire légumes à la poêle.
- Ajouter oeufs battus.
- Mélanger le tout.

Service : Avec fromage râpé.

Une assiette ensoleillée.



CADYST
Group

la pasta
First

**Je t'aime
maman**



CADYST
Group

Spaghettis complices marin (aux crevettes)

**« Un plat qui rassemble comme
ses bras ouverts. »**

Ingrédients

- 300g spaghettis, 200g crevettes
- 1 gousse ail, crème fraîche
- Persil/coriandre, huile, sel, poivre

Préparation

- Cuire les pâtes.
- Cuire crevettes avec ail.
- Ajouter crème.
- Mélanger.

Service : Plat familial au centre.

À partager tous ensemble.



CADYST
Group

la pasta
First

**Je t'aime
maman**



CADYST
Group

Macaronis tendresse en boulettes boeuf/carottes

« Un plat généreux, comme son amour sans mesure. »

Ingédients

- 300g macaronis, 300g boeuf haché
- 2 carottes râpées, 1 oeuf, ail, oignon, persil
- Chapelure, huile, tomates concassées, sel, poivre, thym

Préparation

- Former les boulettes.
- Les faire dorer.
- Ajouter tomates + carottes, mijoter.
- Cuire pâtes, mélanger.

Service : Avec persil frais.

Riche en souvenirs.



CADYST
Group

la pasta
First

**Je t'aime
maman**



CADYST
Group

Salade sourire aux légumes croquants

« Fraîche et colorée, comme ses attentions quotidiennes. »

Ingrédients

- 250g pâtes (courtes)
- Poivrons rouges/jaunes, carottes râpées
- Concombre (optionnel), herbes fraîches
- Huile d'olive, citron/vinaigre, moutarde

Préparation

- Cuire les pâtes. Refroidir.
- Mélanger avec les légumes.
- Ajouter vinaigrette.

Service : Fraîche et légère.

Pour les mamans pétillantes.



CADYST
Group