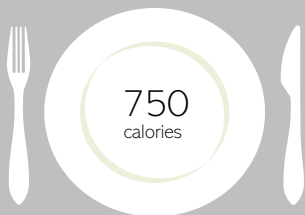




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Salade verte

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Fettucines pesto et mange-tout

INGRÉDIENTS

200 grammes de carottes, en rondelles
1 bouquet de persil, haché finement
2 gousses d'ail, hachées finement
1 citron, pressé et zesté
1 coeur de laitue de Mirabel, hachée
200 grammes de pois sucrés
100 grammes de petits pois, surgelés
50 grammes de pesto de basilic
450 grammes de tagliatelles
30 grammes de parmesan frais d'Oka
1 contenant d'épices aux fines herbes de St-Joseph

INSTRUCTIONS

Porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Zester et presser le citron, hacher la laitue, enlever le fil rigide sur la longueur de chaque pois, couper les carottes en minces rondelles, hacher finement l'ail et le persil.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les pois sucrés, les petits pois, ½ du mélange d'épices, saler et poivrer. Cuire 1 minute, ajouter l'ail, le zeste de citron, cuire 1 minute, ajouter le pesto, 2 c. à thé de jus de citron, saler et poivrer au goût. Cuire 2 minutes.

Ajouter les pâtes à la casserole d'eau bouillante, cuire 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Réserver 1 tasse d'eau de cuisson, égoutter les pâtes et mélanger avec un filet d'huile. Réserver.

Dans un bol de service, mélanger 4 c. à thé de jus de citron et 8 c. à s. d'huile d'olive, le mélange d'épices restants, sel, poivre et ajouter la laitue, les carottes et ½ du persil. Mélanger.

À la poêle de pois et de sauce, ajouter les pâtes cuites, ½ de l'eau de cuisson réservée (au goût), 4 c. à s. de beurre, sel, poivre et cuire 2 minutes.

Monter les assiettes en répartissant les pâtes, le parmesan et le persil restants. Servir la salade en accompagnement.



au jour le jour



TEMPS

20

RÉSULTAT

4

bon appétit