



Linguines carbonara - VÉGÉ



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INGRÉDIENTS INSTRUCTIONS TEMPS

- 150 grammes de tomates séchées
- 1 tige de persil, hachée finement
- 2 gousses d'ail, hachées fines
- 1 bouquet de brocoli, en fleurons
- 200 grammes de petits pois, surgelés
- 600 grammes de linguini
- 120 ml de crème
- 30 grammes de parmesan
- 1 pincée d'épices pâtes crémeuses

Porter une casserole d'eau salée à ébullition, couper et composter les extrémités des brocolis, hacher finement l'ail, les tomates séchées, le persil, casser 2 œufs dans un bol, battre, ajouter 1/2 du parmesan, assaisonner avec 1/3 du mélange d'épices, saler et poivrer.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen, ajouter les brocolis, 1/2 de l'ail, 2 c. à s. d'eau, 1/2 du mélange d'épices restants, sel, poivre, cuire 4 minutes jusqu'à tendreté. Transférer.

Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les tomates séchées, cuire 1 minute, assaisonner avec le mélange d'épices restants, ajouter l'ail restant, cuire 1 minute, retirer du feu et réserver.

Ajouter les pâtes à la casserole d'eau bouillante, cuire 8 minutes, réserver 1 tasse d'eau de cuisson, égoutter, mélanger avec un filet d'huile.

Remettre la poêle de tomates séchées sur le feu, ajouter les petits pois, les pâtes cuites, la crème, cuire 1 minute, retirer du feu, ajouter le mélange d'œuf et mélanger jusqu'à ce que les pâtes soient bien enrobées de sauce.

Graduellement, ajouter l'eau de cuisson réservée jusqu'à la consistance désirée, saler et poivrer.

Monter les bols en répartissant les pâtes, garnir avec le persil, le parmesan restant et servir les brocolis à l'ail en accompagnement.

15

RÉSULTAT

4

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

810 calories

ACCOMPAGNEMENT

Brocolis à l'ail

À SE PROCURER

Huile d'olive, deux œufs, sel et poivre



bon appétit