



Pennes primavera au chèvre



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

800 calories

ACCOMPAGNEMENT

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS	TEMPS
<p>1 gousse d'ail de Joliette, hachée fine 1 lime, zestée et en quartiers 400 grammes d'haricots, embouts coupés 1 tige de cerfeuil, feuilles séparées 50 ml de pesto de basilic 25 grammes d'amandes en tranches 60 ml de demi-glace sans sodium 450 grammes de penne 60 grammes de fromage de chèvre d'Oka 1 pincée d'épices fines herbes</p>	<p>Porter une casserole d'eau salée à ébullition.</p> <p>Ajouter les pâtes à la casserole d'eau bouillante, cuire 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Réserver 2 tasses d'eau de cuisson, égoutter les pâtes, mélanger avec un filet d'huile et réserver au chaud.</p> <p>Chauffer une poêle sèche à feu moyen, ajouter les amandes, griller 2 minutes, transférer et réserver la poêle. Retirer les feuilles de cerfeuil, couper les embouts des haricots, hacher la salade, l'ail, zester et couper la lime en quartiers.</p> <p>Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les haricots, cuire 2 minutes, ajouter la demi-glace, l'ail, 4 c. à s. d'eau, 1/2 du mélange d'épices, sel, poivre et cuire 2 minutes, jusqu'à tendreté.</p> <p>À la poêle de haricots, ajouter les pâtes cuites, le pesto, 1/2 du fromage de chèvre, 1/2 de l'eau de cuisson réservée, du zeste de lime, cuire 2 minutes, ajouter le mélange d'épices restants, sel et poivre. Si la sauce semble trop épaisse, ajouter de l'eau de cuisson, 3/4 du cerfeuil et mélanger.</p> <p>Dans un bol, ajouter la salade, 1/2 des amandes grillées, 1/2 du fromage de chèvre restant, le jus de 2 quartiers de lime, 6 c. à s. d'huile, saler et poivrer au goût.</p> <p>Monter les assiettes en répartissant les pâtes, les amandes, le fromage de chèvre, le cerfeuil, les quartiers de lime restants et servir la salade en accompagnement.</p>	<p>25</p> <p>RÉSULTAT</p> <p>4</p>



bon appétit