

Pâtes One pot au brocoli et épinards



Plongez dans une expérience culinaire pratique avec notre recette de Pâtes "One Pot" au brocoli et épinards. Découvrez une fusion harmonieuse de saveurs tout en appréciant une cuisson facile et un nettoyage minimal. Savorez une assiette nourrissante dès maintenant !

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 420

Lipides 23

Glucides 39

Fibres 5

Protéines 18

Sodium 480

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 petit oignon hâché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché en pot (ou 2 gousses d'ail hachées finement)
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- 1 boîte de 400 ml (13 oz) de lait de coco

- 1 boîte de 400g (14 oz) de pâtes farfalles (ou autre pâte courte)
- 750 ml (3 tasses) de brocoli, en petits bouquets
- 1 bloc de 300g (? lb) de tofu, en cubes (nous avons utilisé le [tofu aux Épinard Jalapeno de Unisoya](#), mais tout autre type de tofu est adéquat)
- 125 ml (1/2 tasse) d'olives noires tranchées
- 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 1L (4 tasses) d'épinards
- Poivre et sel, au goût

Garniture (facultatif)

- Un trait de jus de citron
- Graines de citrouilles
- Herbes fraîches au choix

Préparation

1. Dans une grande casserole chauffée à feu moyen-élevé, verser 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive puis faire dorer l'oignon et l'ail 5 minutes en mélangeant de temps en temps.
2. Ajouter le bouillon de légumes, le lait de coco et les pâtes dans la casserole. Porter à ébullition à feu vif, puis laisser mijoter avec le couvercle partiellement couvert 12 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites ou al dente. Remuer de temps en temps durant la cuisson.
3. Après 6 minutes de cuisson, ajouter le reste des ingrédients, sauf les épinards, et bien mélanger.
4. Retirer du feu puis ajouter les épinards, poivrer et saler. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
5. Servir dans des bols et ajouter, si désiré, un trait de jus de citron, des herbes fraîches et/ou des graines de citrouille en garniture sur chaque portion.

Notes

Se conserve dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours et ne se congèle pas.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux