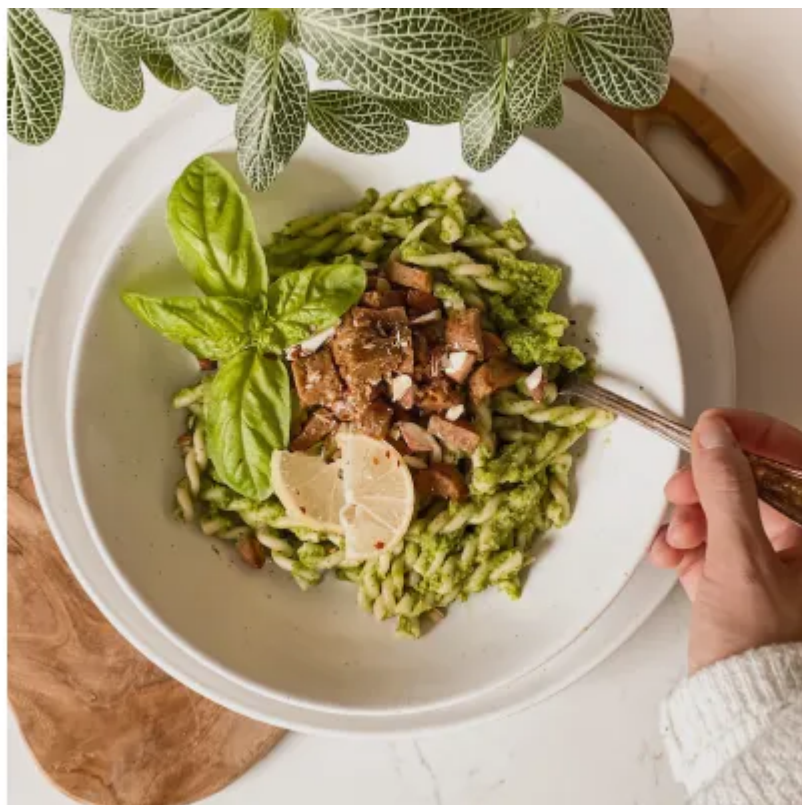


Pâtes au pesto de brocoli



Découvrez notre recette de Pâtes au Pesto de Brocoli et savourez une symphonie de saveurs. Laissez-vous enchanter par le mariage délectable du pesto de brocoli, pour une expérience culinaire à la fois délicieuse et nutritive.

Préparation 20 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 400

Lipides 7

Glucides 53

Fibres 6

Protéines 23

Sodium 440

Ingrédients

- 240 g de pâtes de votre choix
- 1 tête de brocoli coupée en gros morceaux
- 500 ml (2 tasses) d'épinards bébés
- 250 ml (1 tasse) de basilic frais
- 180 ml (¾ tasse) de boisson végétale non sucrée

- 2 gousses d'ail hachées
- Jus d'un citron
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- Poivre au goût

Garniture

- Protéine de votre choix (tofu, tempeh, poulet, saucisse végétarienne)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'amandes grillées hachées
- Quartiers de citron
- Flocons de piments séchés (optionnel)
- Basilic frais (optionnel)

Note : Nous avons opté pour les saucisses Gusta.

Préparation

1. Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition et faites cuire les pâtes selon les indications de l'emballage.
2. 5 minutes avant la fin, ajoutez le brocoli. Égouttez et séparez les pâtes du brocoli.
3. Placez le brocoli, les épinards bébés, le basilic, la boisson végétale, les gousses d'ail, le jus de citron, le sel et le poivre dans un mélangeur jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez plus de liquide si nécessaire.
4. Dans la même casserole qu'auparavant, mélangez les pâtes et la sauce, puis répartissez dans des bols.
5. Ajoutez les garnitures souhaitées.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux