La recette. Spaghettis aux brocolis et aux noix

Ingrédients pour 4 personnes :

350 gr de spaghettis

225 gr de brocolis

1 petit oignon

1 gousse d’ail

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

Une poignée de noix concassées

50 gr de chapelure (à partir de pain sec de préférence!)

½ ou 1 cuillère à café de piment en poudre selon votre goût pour la cuisine épicée

1 cuillère à soupe d’huile de noix

une pincée de sel

Les plus groumands n’hésiteront pas à ajouter quelques dés de fromage de chèvre pour agrémenter ce plat!

Une salade verte est aussi la bienvenue ! Voici de quoi confectionner une petite sauce vinaigrée :

1 cuillère à soupe d’huile d’olive,

1 cuillère à café de vinaigre balsamique

1 pincée de sésame ou de son d’avoine

1 pincée de sel

Préparation :

Faites cuire les pâtes pendant 5 minutes dans une grande quantité d’eau bouillante salée. Détaillez les brocolis en bouquets et ajoutez-les. Portez à ébullition. Faites cuire pendant encore 5 minutes jusqu’à ce que pâtes et brocolis soient tendres.

Pendant la cuisson, pas de temps à perdre : pelez et hachez l’oignon puis épluchez et écrasez l’ail. Faites-les fondre dans une poêle avec l’huile d’olive pendant deux minutes. Ajoutez les noix, la chapelure, le piment (ou tout autre épice de votre choix) et l’huile de noix. Faites revenir le tout en remuant jusqu’à ce que la chapelure soit dorée.

Égouttez les pâtes et les brocolis. Mélangez le tout dans une casserole et arrosez le reste d’huile d’olive. Mélangez puis parsemez de chapelure avant de servir. Bon appétit !

Spaghettis brikoli ha kraoñv .

Evit 4 den :

Aozadenn ha poazhadur : 20 munutenn .

- 320 g spaghettis
- 225 g brikoli

- un ognon bihan
- 1penn kignen
- 4 loa bras eoul olivezh
- 50 g kraoñv hep ar krogenn
- 50 g palien
- 1 pe 2 loa bihan pimant e tammou bihan
- 1 loa bras eoul kraoñv
- hollenn

1. lakaat an toazhennou da poazhañ e pad 5 munutenn e-barzh kalz a dour e berv gant hollenn . Troc’hit ar brikoli e bokedou ha lakaat e-barzh . Lakaat an dour berv ennañ hag poazhañ c’hoazh e-pad 5 munnutenn . Poazhañ betek ma vefe gwak an toazhennou hag ar brkoli .
2. E-pad an amzer-se dibluskañ an ognon hag troc’hañ anezhañ .

   Dibluskañ hag flastrañ ar kignen. Tommañ hanter an eoul olivezh e-barzh ur poel hep lakaat anezho da deuzhin e-pad 2 munutenn .

   Ouzhpennañ ar kraoñv , ar palien , ar pimant , an eoul kraoñv ,hag poazhañ annezho en ur meskañ annezho betek ma vefe lufrus ar palien .
3. Dizourañ an toazhennou hag ar brikoli .Adlakaat pep tra e-barzh ur gastelodenn, skuilh an hanter eus an eoul olivezh a chome hag meskan pep tra mat . Lakait e barzh o asiedennou lakait a palien hag servijout .