



# Linguine crémeuses au brocoli

Avec du chèvre, des noix et des tomates séchées



Brocoli ✱



Échalote



Gousse d'ail



Tomates séchées ✱



Noix



Linguine



Origan séché



Crème liquide ✱



Fromage de chèvre affiné râpé ✱

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Végé

Consommer dans les 5 jours

Linguine est la variante épaisse des spaghetti. Pour vous économiser du temps et de la vaisselle, les brocolis sont cuits en même temps que les pâtes. Une recette express, donc, mais sans compromis en termes de saveurs grâce au fromage de chèvre affiné et aux tomates séchées.



Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de Linguine crémeuses au brocoli : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- Préparez le bouillon pour la sauce (étape 3).
- Pour les brocolis et les linguine, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Taillez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux.
- Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement).



### 3 PRÉPARER LA SAUCE

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote**, l'**ail** et l'**origan** 2 à 3 minutes à feu moyen.
- Ajoutez le bouillon et la **crème**, puis portez à ébullition.
- Ajoutez les **linguine**, les **brocolis** et la moitié du **chèvre** ★★, puis faites chauffer 1 minute de plus.
- Incorporez les **tomates séchées**, puis salez et poivrez.



### 2 CUIRE LES FETTUCCINE

- Détaillez les **tomates séchées**.
- Concassez les **noix** ★.
- Dans la casserole, faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes à couvert.
- Ajoutez les **brocolis** après 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 4 SERVIR

- Servez les **pâtes** dans les assiettes.
- Garnissez avec le reste de **chèvre** et les **noix**.

★ **CONSEIL** : Dans cette recette, les noix ne sont pas cuites. Vous pouvez les faire griller dans une poêle à feu vif jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates séchées (g) *	35	60	90	120	155	180
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (cs) 7)	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre affiné râpé (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1	2	2	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3456 / 826	656 / 157
Lipides (g)	41	8
Dont saturés (g)	15,8	3,0
Glucides (g)	81	15
Dont sucres (g)	13,9	2,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,7	0,5

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) (Eufs 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 19) Cacahuètes 20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

★★ **CONSEIL** : Si vos enfants n'aiment pas le fromage de chèvre, servez-le à table plutôt que de l'incorporer à la sauce.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !