



Les plats principaux

Pâtes aux scampis et au pesto de brocoli

Pour 4 personnes.

Ingrédients

24 scampi's (épluchés et nettoyés)
50 grammes de parmesan
50 grammes de pignons de pin (+ supplément)
400 grammes spaghettis
1/2 citron (le jus)
1 gousse d'ail
1 brocoli
1 bouquet de basilic
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Cuisez les pâtes al dente dans de l'eau salée. Egouttez-les et conservez un peu d'eau de cuisson (100 ml).

Coupez les fleurs du brocoli. Conservez les tiges et coupez-les en morceaux. Faites ensuite le tout 5 minutes dans l'eau.

Mixez le brocoli cuit et les tiges en même temps que le brocoli, les pignons de pin, l'ail, le parmesan et un filet d'huile d'olive. Assaisonnez le pesto avec le jus de citron, du poivre et du sel.

Salez et poivrez les scampis et cuisez-les bien rose dans de l'huile d'olive. Retirez-les de la poêle. Ajoutez les pâtes dans la poêle ainsi que l'eau de cuisson et le pesto de brocoli.

Répartissez les pâtes sur les assiettes puis faites de même avec les scampis. Parachevez avec un peu de parmesan, des pignons de pin et les feuilles de basilic.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

