

Pâtes poireaux, épinards & pesto

INSTRUCTIONS : un plat végétarien pour deux personnes. Une grosse partie de légumes qui permet d'avoir assez de vitamines. Ce plat va très vite à faire et est très chouette à déguster. Vous pouvez également faire le pesto vous même.

La cuisson du poireau est très importante, il ne faut pas qu'il soit trop cuit pour rester agréable au goût.

Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau salée pour y cuire les pâtes. Découpez l'échalote, l'ail. Lavez et coupez les épinards et les poireaux.
2. Faites revenir l'ail et l'échalote dans un fond d'huile d'olive, cuisez les poireaux à feu doux jusqu'à ce qu'ils se colorient. Ajoutez les épinards au fur et à mesure.
3. Quand tout est cuit, ajoutez le pesto et le parmesan dans les légumes. Faites cuire les pignons de pin 5 minutes sans matières grasses.
4. Il n'y a plus qu'à tout mélanger et épicer ! Mettez les pignons de pin en touche finale sur l'assiette.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Poireaux	1
Épinards	250g
Pennes	250g
Pesto vert	40g
Parmesan	20g
Gousse d'ail	1
Échalote	1
Pignon pin	2 cuillères à café
Huile d'olive	
Sel et poivre	