



Pâtes au Broccoli

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

2 tasse ~ 180g de pâtes
500g de brocoli surgelé
2 c.à.s de tahini

AMÉLIORER : Ajoutez des noix de cajou et du poivre noir.

2 PORTIONS



INSTRUCTIONS

1. Remplissez une grande marmite d'eau et portez-la à ébullition. Ajoutez les pâtes et baisser le feu à moyen. Assaisonnez à votre goût et laissez bouillir les pâtes pendant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage, environs entre 8 (al dente) à 10 minutes (cuites).
2. Égouttez et transférez dans une assiette.
3. Remplissez une casserole d'eau et portez-la à ébullition. Ajoutez le brocoli et laissez bouillir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne vert vif. Passez sous l'eau froide et égouttez.
4. Ajoutez le brocoli aux pâtes.
5. Arrosez de tahini dilué avec de l'eau 1:3. Saupoudrez de poivre noir.