



Toque & Tablier



### **Fettucines au pesto de pousses d'épinard et tomates cerise fraîches**

**Pour 4 personnes.  
Préparation 15 min**

**Bien s'organiser :** Vous pourrez réaliser le pesto et en avance et vous le réserverez au frais. Les pignons peuvent aussi être torrifiés en avance et gardés dans un endroit sec. Les pâtes, elles, devront être préparées au dernier moment sous peine d'être trop cuites !

### **Ma liste de courses... Chez**

#### **Le primeur :**

- 150 g de pousses d'épinard
- 2 gousses d'ail de belle taille
- 200 g de tomates cerise
- 1 petit bouquet de basilic frais

#### **Le traiteur italien :**

- 500 g de fettucines fraîches aux œufs ou à défaut des tagliatelles

#### **L'épicier:**

- Sel et poivre
- 16 cl d'huile d'olive de super qualité !
- 60 g de pignons de pin

#### **Le fromager :**

- 50 g de parmesan fraîchement râpé.

**Mon secret chuchoté à l'oreille :** le parmesan se conserve très bien plusieurs mois dans le bac du réfrigérateur. Le parmesan déjà râpé perd beaucoup de goût car il s'évente au contact de l'air. Râpez-le donc au dernier moment pour apprécier toute sa saveur.

1. Préparons le pesto : Ouvrez l'ail en 2 dans le sens de la longueur et enlevez le germe vert en son centre, puis recoupez-le en 2. (Enlever le germe, permet à l'ail d'être plus

digeste !)

Dans le bol d'un mixer, jetez l'ail, les pousses d'épinard, les feuilles de basilic, l'huile, le parmesan, salez légèrement et poivrez. Mixez jusqu'à obtenir une pâte onctueuse, goûtez, rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

2. Dans une poêle, faites torréfier les pignons de pins (cela signifie que vous les chaufferez à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'ils dorent, attention, cela va vite !). Réservez.
3. Dans un grand faitout, faites bouillir de l'eau salée. Ajoutez les pâtes fraîches. Faites cuire 2 minutes les pâtes à découvert. Réservez-les.
4. Pendant la cuisson des pâtes, coupez en 2 les tomates cerise.
5. Pour finir, remettez les pâtes dans le faitout avec le pesto et les tomates cerise, mélangez et laissez chauffer 2 minutes en mélangeant puis envoyez avec les pignons de pin parsemés dessus !

**Ps :** vous pouvez aussi déguster le pesto froid et cru pour bénéficier de toutes ses vitamines et de ses bienfaits. Vous aurez juste fait revenir 2 minutes les pâtes et les tomates ensemble.