

# CAPELLINI AU PESTO D'ALLIAIRE, TOFU ET LÉGUMES CARAMÉLISÉS ET NATURES



## Ingrédients pour 8 pers

Ingrédient	Quantité
parmesan râpé	100 gr
parmesan râpé	50 gr
pignons de pain	40 gr
Huile neutre	QS
ailiaire	10 belles poignées
Sel & poivre	QS
radis	16 pcs (+ QS beurre + 4 c. à s. de sucre)
tomates cerises	8 pcs
chou-fleur violet	1 pc
asperges vertes	16 pcs
champignons bruns	8 pcs
tofu	400 gr
capellini	300 gr

## Préparation

1. Préchauffer le four à 150°C. Faire des petits tas sur un silpat ou papier de cuisson et enfourner, à four chaud, environ 12 minutes tout en surveillant. Réserver.

## Pesto d'ailiaire

1. Émincer l'ailiaire lavée et séchée. Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir un pesto à consistance voulue (ajouter progressivement l'huile) ; réserver.

---

---

## Tofu

1. Sécher le tofu sur du papier absorbant ; le couper dans le sens de la largeur ; le mariner dans de la sauce soja salée pendant 15 minutes. Le dorer à la poêle, à l'huile d'olive, 2 à 3 minutes de chaque côté. Réserver au chaud.
- 
- 

## Accompagnements

1. Radis caramélisés : Nettoyer et couper les racines ; laisser un peu de fane. Les cuire au beurre ; ajouter un filet d'eau et le sucre au 3/4 de la cuisson. Réserver au chaud.

---

---

2. Tomates cerises : les entailler et parsemer de poudre d'ail ; les passer légèrement à la poêle, au beurre.

---

---

3. Chou-fleur : dégager les fleurs du bouquet et les cuire à l'eau bouillante salée.

---

---

4. Asperges : peler légèrement le pied et les cuire à la vapeur.

---

---

5. Champignons : les émincer et les cuire au beurre dans une casserole.

---

---

6. Chauffer doucement 100gr de beurre d'alliaire (cfr recette toast au beurre d'alliaire).

---

---

## Pâtes

1. Cuire les pâtes « al dente » à l'eau bouillante salée ; les égoutter. Mélanger les pâtes avec un peu de pesto, en garder en suffisance pour l'envoi.
- 
- 

## Présentation

1. Placer les pâtes au centre de l'assiette ; déposer le pesto par dessus. Placer les accompagnements harmonieusement ainsi que le tofu et la tuile parmesan. Verser un filet de beurre à l'alliaire sur les choux-fleurs et les asperges.
-

