CAPELLINI AU PESTO D'ALLIAIRE, TOFU ET LÉGUMES CARAMÉLISÉS ET NATURES X CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 8 pers

Ingrédient	Quantité
parmesan râpé	100 gr
parmesan râpé	50 gr
pignons de pain	40 gr
Huile neutre	
alliaire	10 belles poignées
Sel & poivre	
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'alliaire

1. Émincer l'alliaire 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	ď	ail;	les	passer	légè	rement	: à la	a poêle,	au	beurr	e.
----	---------	-----------	-----	-----------	----	----------	----	--------	---	------	-----	--------	------	--------	--------	----------	----	-------	----

3.	Chou-fleur:	dégager	les fleurs	du bouc	quet et les	cuire à	l'eau bouillante sa	ılée.

4.	Asperges:	peler	légèremen	t le	pied	et les	cuire	à la	vapeur.
	7 10 0 0 1 9 0 0 1	PCICI	icgci cilicii		pica	00.00	Carre	0 10	v ap c a i i

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

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.