

SPAGHETTI INTEGRAL AUX PISSENLITS ET PESTO D'AIL DES OURS



Ingrédients pour 2 Personnes

Ingrédient	Quantité
FEUILLES DE PISSENLITS	3 PIEDS
spaghetti integrale	200 GR (ou autres pates normale)
ail	6 gousses
Oignon émincé	1 piece
d'huile d'olive	6 CUILLERES A SOUPE
Pesto	4 cuilleres a soupe (ou pesto d'ail des ours)
Cube de bouillon de volaille	1 cube

Préparation

1. En premier mettre a bouillir de l'eau dans une casserole et incorporer les feuilles de pissenlit au préalable lavée quand l'eau rentre en ébullition et laisser pendant au moins 20 a 25 minutes Retirez les feuilles de pissenlits et les égoutter, ne jeter pas l'eau de cuisson elle vous servira pour cuire les pâtes Entre temps dans une poêle incorporer l'huile d'olive et faite revenir l'oignon et les éclats d'ail émincer puis incorporer les pissenlit cuit a l'eau et laissez cuire 5 minutes assaisonner de sel et de poivre Dans l'eau de cuisson des pissenlits cuire les pâtes en rajoutant le cube de bouillon Dans une assiette mettre les pâtes et incorporer la préparation a basse de pissenlits et ajoutez le pesto de basilic ou encore mieux celui a basse d'ail des ours que vous aurez préparer d'avance Bonne appétit
2. Vous pouvez ajouter du gruyère ou du parmesan et un filet d'huile d'olive si vous trouvez que c'est un peu sec