



SPAGHETTI AGIO, OLIO, PEPERONCINO ET LEGUMES VERTS

Ingrédients pour 4 personnes :

400 grs de spaghetti (ici sur la photo ce sont des linguini -je n'avais pas de spaghetti-)

5 cuil. à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail pelées

1/2 piment épépiné (voir remarque ci-dessous)

200 grs de brocolis italiens (à petits bouquets mais longues tiges)

1 belle courgette

sel et poivre

Rincer les brocolis, les éponger. Couper la courgette en deux tronçons, puis en bâtonnets en tournant tout autour du coeur qui contient les graines et qui est parfois spongieux.

Faire chauffer l'huile dans une poêle profonde. Mettre une grande quantité d'eau salée à bouillir.

Piquer les gousses d'ail sur une fourchette. Dès que l'huile est chaude, passer les gousses d'ail dans le fond de la poêle et sur les bords ainsi que dans l'huile, ajouter également le petit piment. Dès que l'ail et le piment commencent à frémir, les retirer de la poêle et mettre à la place les brocolis et les bâtonnets de courgette. Bien mélanger et laisser cuire doucement (les légumes doivent rester croquants). Saler et poivrer.

Quand l'eau salée est à ébullition, jeter les spaghetti dans la casserole et cuire "al dente". Egoutter au dessus de votre plat de présentation (l'eau bouillante des pâtes va réchauffer le plat de service...).

Verser les pâtes sur les légumes, mélanger et transvaser dans le plat de service (que l'on aura vidé de son eau et essuyé).

Remarque : à propos du piment - on utilise de tout petits piments. S'ils sont verts et frais ils sont "terribles", à utiliser donc avec modération, par contre on peut en avoir à l'avance et les laisser sécher dans un endroit sec, ils passent alors pour certains au rouge puis se dessèchent et leur ardeur est alors supportable. Maintenant c'est à vous de voir !!!!

Blog maptitcuisine.canalblog.com