



SPAGHETTI AU BLE COMPLET, PESTO D'ASPERGES ET AMANDES



Ingrédients pour 4 personnes : 320gr de spaghetti au blé complet (Barilla pour moi), 170gr d'asperges vertes (environ 10), 25gr d'amandes entières, 25gr de parmesan râpé, 6 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra, 2 feuilles de menthe, sel.

Griller à sec les amandes, dans une poêle bien chaude. Lavez et épluchez les asperges, éliminez l'extrémité plus dure et cuisez-les dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Cuisez les spaghetti dans l'eau de cuisson des asperges. Pendant ce temps, mixez les asperges (gardez quelques pointes pour décorer les assiettes), les amandes grillées, le fromage, l'huile d'olive, la menthe et une pincée de sel, jusqu'à obtenir une crème homogène. Égouttez les spaghetti et ajoutez le pesto. Mélangez bien, puis servez en décorant les assiettes avec des amandes grillées, un filet d'huile d'olive et les pointes d'asperges.

<http://thatsamore.canalblog.com/>

2007-2013 ©That's Amore! Tous droits réservés.