

Bucatini aux brocolis, crevettes et pousses d'épinard

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

350 g de bucatini

20 crevettes roses cuites

3 gousses d'ail

250 g de brocoli

200 g de pousses d'épinard

60 g de pignons

1 bouquet de basilic

Huile d'olive

Piment d'Espelette

Sel

Peler, dégermer et hacher grossièrement les gousses d'ail.

Laver les épinards et le basilic et décortiquer les crevettes. Séparer les petits bouquets de brocoli. Les cuire 3 mn à l'eau bouillante salée (je préfère les cuire à la vapeur). Les égoutter. Cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée un peu moins que le temps le temps indiqué sur le paquet. Lorsqu'elles sont presque cuites les égoutter.

Griller les pignons à sec dans une petite poêle antiadhésive.

Chauffer 5 cl d'huile d'olive dans une grande poêle, y faire sauter l'ail et les crevettes 2 mn, saler et pimenter généreusement. Ajouter le brocoli, la moitié du basilic et les pâtes. Cuire 2 à 3 mn pour réchauffer les pâtes, arroser d'un filet d'huile d'olive, ajouter les pignons, le reste de basilic et les pousses d'épinard. Servir sans attendre.

Vin conseillé : un Auxey-Duresses blanc

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>