



PÂTES ESTIVALES À LA BETTERAVE

avec fromage de chèvre mariné et roquette

VÉGÉ



BONJOUR

BETTERAVES

Ce succulent légume racine est souvent mariné, utilisé dans les salades et comme colorant naturel!



Fusilli



Betteraves cuites



Ail



Oignon, haché



Ciboulette



Romarin



Bébé roquette



Fromage de chèvre



Vinaigre balsamique



Noix de Grenoble, hachées

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 580

SORTEZ

- Râpe
- Fouet
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Grande poêle antiadhésive
- Bol moyen
- Grande casserole
- Passoire
- Presse-ail
- Sel et poivre
- Tasses à mesurer
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers

- Fusilli 1 170 g
- Betteraves cuites 250 g
- Ail 10 g
- Oignon, haché 56 g
- Ciboulette 10 g
- Romarin 10 g
- Bébé roquette 56 g
- Fromage de chèvre 2 56 g
- Vinaigre balsamique 9 2 c. à table
- Noix de Grenoble, hachées 5 28 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART



En cuisant, les pâtes relâchent de l'amidon dans l'eau. Cette eau de cuisson permet d'épaissir la sauce sans ajouter d'ingrédients additionnels!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Porter une grande casserole d'**eau salée** à ébullition. Émincer ou presser l'**ail**. Détacher **1 c. à table** de **feuilles de romarin** et hacher finement. Hacher finement la **ciboulette**. Hacher grossièrement la **roquette**. À l'aide de gants de cuisine (si vous en avez, pour ne pas vous tacher les mains), râper les **betteraves**.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter un filet d'**huile**, puis les **oignons**, l'**ail** et **le reste du romarin**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, de 3 à 4 min. Entre-temps, lorsque les **pâtes** sont tendres, réserver **½ tasse** d'**eau de cuisson**, puis égoutter et réserver.



2 MARINER LE FROMAGE

Entre-temps, ajouter les **fusilli** à l'eau bouillante et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 10 à 12 min. Dans un bol moyen, fouetter **la moitié de la ciboulette**, **la moitié du romarin**, **1 c. à table** de **vinaigre** et **1 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **fromage de chèvre** et mélanger délicatement pour couvrir. Réserver.



5 FINIR LA SAUCE

Ajouter les **betteraves**, les **fusilli**, **le reste du vinaigre** et l'**eau de cuisson réservée** au **mélange d'oignons**. Cuire, en remuant, jusqu'à ce que la sauce soit chaude et couvre les pâtes, de 1 à 2 min. Retirer du feu et ajouter la **roquette**. Remuer jusqu'à ce que la roquette tombe, de 1 à 2 min.



3 GRILLER LES NOIX

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **noix de Grenoble**. Griller, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: restez à l'affût, les noix brûlent rapidement!) Réserver les noix de Grenoble dans une assiette.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **pâtes** dans les bols. Garnir de **fromage de chèvre mariné**. Arroser **du reste d'huile aux herbes**, puis saupoudrer de **noix de Grenoble** et **du reste de ciboulette**.

SAVOUREUX!

Ce plat rassemble une foule de textures agréables!