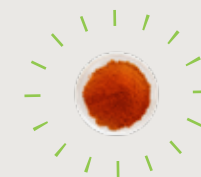




LINGUINE ET RIZ DE CHOU-FLEUR AU BAHARAT

Avec une sauce à la ricotta, au citron, à l'aneth et au persil



BAHARAT

La composition de ce mélange d'épices nord-africain diffère de région en région. Notre version comprend du cumin, du clou de girofle, de la noix de muscade, du poivre et de la menthe.



Piment rouge *



Gousse d'ail



Riz de chou-fleur *



Baharat



Pignons de pin



Linguine



Aneth frais *



Persil plat frais *



Citron



Ricotta *



Pecorino *

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Consommer dans les 5 jours

La cuisine italienne et nord-africaine fusionnent dans cette recette. Baharat signifie "épices" en arabe, c'est un mélange d'épices aux parfums orientaux. Pour équilibrer les saveurs du plat nous avons ajouté des herbes et de la ricotta au citron pour apporter de la fraîcheur !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, petit bol et sauteuse.

Recette de **linguine et riz de chou-fleur au baharat** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les linguine, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez une pincée de sel. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Émincez ou écrasez l'ail. Dans le bol, mélangez le **riz de chou-fleur**, le **piment**, le **baharat** et la moitié de l'huile d'olive.



2 CUIRE LES LINGUINE

Faites chauffer la sauteuse à feu vif et faites dorer les **pignons de pin** à sec. Réservez-les hors de la poêle. Faites cuire les **linguine** 8 à 10 minutes à couvert, égouttez-les en récupérant l'eau et réservez sans couvercle.



3 CUIRE LE RIZ DE CHOU-FLEUR

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse et faites revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **chou-fleur** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'huile si le **chou-fleur** accroche, puis salez et poivrez ★.



4 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, hachez grossièrement l'**aneth** et le **persil**. Pressez le **citron**. Mélangez la **ricotta**, le **pecorino** et 1 cc de **jus de citron** par personne dans le petit bol.



5 MÉLANGER

Ajoutez les **linguine** à la sauteuse contenant le **chou-fleur**. Hors du feu, incorporez la **ricotta** au **pecorino** et la moitié des **herbes**. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un peu d'eau des pâtes pour délayer la sauce.



6 SERVIR

Servez les **linguine** et parsemez le reste d'**herbes** et les **pignons de pin**. Arrosez avec le reste de **jus de citron** juste avant de servir.

★ **CONSEIL** : Vous pouvez aussi cuire le chou-fleur au four pour une petite note de noix. Préchauffez le four à 220 degrés, disposez le riz de chou-fleur sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, puis salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 minutes. Retournez à mi-cuisson.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Riz de chou-fleur (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Baharat (cc)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Aneth frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Persil plat frais (brins) 23) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Citron (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Ricotta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Pecorino râpé (g) 7) *	10	25	35	50	60	70
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2895 / 692	491 / 117
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	8,3	1,4
Glucides (g)	75	13
Dont sucres (g)	10,3	1,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	0,9	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !