



RIGATONI AUX BROCOLIS ET AUX LARDONS

Avec de la crème fraîche et du fromage mi-vieux



BROCCOLI

Gorgé de nutriments, ce légume est excellent pour votre santé et se prête à de nombreuses préparations. Grillé au four, il développe un léger goût de noisette.



Brocolis ✱



Rigatoni



Oignon



Gousse d'ail



Persil plat ✱



Lardons ✱



Crème fraîche ✱



Fromage mi-vieux râpé ✱

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

À manger dans les 5 jours

Prêt en un tour de main, cette recette vous épargne de la vaisselle car le brocoli est cuit dans la même casserole que les rigatoni. Similaires aux penne, ces pâtes sont caractérisées par un large orifice et des rainures profondes. Elles s'accordent très bien aux sauces mijotées qui s'y accrochent et s'y nichent.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **rigatoni aux brocolis et aux lardons** : c'est parti !



1 CUIRE LES RIGATONI ET LES BROCOLIS

- Pour les brocolis et les rigatoni, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux.
- À couvert, faites cuire les **rigatoni** al dente, soit 13 à 15 minutes. Ajoutez les **brocolis** lors des 5 dernières minutes.
- Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 CUIRE LES LARDONS

- Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y revenir les **lardons** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'**oignon** et l'**ail**, puis poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Hors du feu, incorporez la **crème fraîche** et la moitié du **persil** aux **lardons**.
- Salez et poivrez.



2 COUPER

- Émincez l'**oignon**.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Ciselez le **persil plat** frais.



4 SERVIR

- Servez les **rigatoni** et les **brocolis** sur les assiettes.
- Garnissez avec le **fromage mi-vieux** et le reste de **persil**.

★ **CONSEIL** : Si vous souhaitez obtenir une sauce moins épaisse, réservez un peu d'eau de cuisson et ajoutez à la crème fraîche.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocolis (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Lardons (g) *	50	100	150	200	250	300
Crème fraîche (pot) 7) 15) 20) *	½	1	1½	2	2½	3
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

*À ajouter vous-même

Poivre et sel* Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3686 / 881	528 / 126
Lipides (g)	47	7
Dont saturés (g)	25,4	3,6
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	7,2	1,0
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,3	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

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