

PÂTES AU CITRON ET AU PIMENT

POUR 4 PERSONNES

1 CS d'huile d'olive

2 oignons botte

2 gousses d'ail

1 piment rouge

épépiné, coupé en rondelles

150g de brocoli

en rosettes

80g de courgettes

en bâtonnets

200g de spaghetti

1 citron bio,

le zeste râpé et le jus

1 bouquet de basilic

7½dl de bouillon de légumes

100g de petits pois surgelés

Sel, poivre

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle (les spaghettis doivent cuire à plat). Faire suer les oignons botte env. 5min.

Ajouter l'ail et le piment, faire revenir brièvement. Mettre les brocolis, les courgettes, les spaghettis, le zeste de citron et la moitié du basilic dans la poêle. Recouvrir de bouillon, porter à ébullition, puis faire mijoter à feu moyen pendant 8min, en remuant de temps en temps.

Ajouter les petits pois et le jus de citron, et faire cuire encore 2min jusqu'à ce que les spaghettis soient al dente. Incorporer le reste de basilic, saler et poivrer.

