



Recette

Pâtes au chou palmier

Pâtes super rapides au légume tendance

20 Min.

Temps de préparation



20 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

PÂTES AU CHOU PALMIER

- 300 g de chou palmier, effeuillé
- 3 gousses d'ail, finement hachées **De saison**
- 1/2 bouquet de persil plat, finement coupé **De saison**
- 2 cs d'huile de colza
- 1 dl de vin blanc
- 1 boîte de haricots blancs, env. 260 g, rincés, égouttés
- 50 g de tomates marinées dans l'huile, égouttées, grossièrement hachées
- 2 cs de crème fraîche
- 500 g de penne
- eau salée, bouillante
- sel et poivre
- Sbrinz, pour raboter au-dessus

Voici comment faire

1 de 1

AIL

Faire revenir l'ail dans l'huile dans une poêle. Ajouter le chou palmier et faire revenir brièvement. Déglacer avec le vin et assaisonner. Faire cuire jusqu'à ce que le chou palmier s'effondre. Ajouter les haricots, les tomates et la crème fraîche et faire uniquement chauffer. Ajouter le persil. Faire cuire les penne al dente dans l'eau salée bouillante, égoutter en gardant env. 0,5 dl. Mélanger les penne avec la sauce et évent. avec l'eau de cuisson. Servir immédiatement et raboter du Sbrinz dessus à volonté.