



## ***Nos actions pour cette recette***

Dernières contributions

**Recette méditerranéenne express: dans son nouveau tuto vidéo, la blogueuse Zoe Torinesi montre comment préparer un plat de pâtes exceptionnel en 15 minutes.**

Les pâtes sont LE classique par excellence lorsqu'il s'agit de préparer rapidement un plat chaud après une journée de travail. Au lieu de réchauffer une sauce toute prête, voici une recette qui est presque aussi rapide: une sauce aromatique à base de feta, de pignons et de roquette.

Cette salade aux petites feuilles allongées doit son goût épicé et intense à sa teneur élevée en huile de moutarde. La roquette était déjà connue des Romains et aurait même été utilisée comme aphrodisiaque. Cependant, nous n'avons pas encore remarqué cet effet stimulant.

### Ingrédients pour 4 personnes

- 70 g de pignons, grillés à la poêle
- 55 g de roquette
- 2 gousses d'ail moyennes
- 2 dl d'huile d'olive
- 1 cc de sel
- poivre noir du moulin
- 100 g de feta
- 500 g de spaghettis
- de plus, une poignée de roquette pour la finition
- de plus, une poignée de pignons grillés pour la finition
- parmesan pour saupoudrer en option

### Préparation

1. Réduisez en purée tous les ingrédients jusqu'à la feta incluse et rectifiez l'assaisonnement.
2. Cuisez les pâtes al dente dans de l'eau salée. Juste avant de les égoutter, mettez de côté une demi-tasse d'eau.
3. Mélangez 2 cs d'eau des pâtes à la sauce.
4. Égouttez les spaghettis, remettez-les dans la marmite et mélangez-les avec la sauce. Si vous le souhaitez, ajoutez encore 1 à 2 cs d'eau des pâtes; cela rend la sauce plus crémeuse et aide à la lier.
5. Répartissez les spaghettis sur les assiettes préchauffées et garnissez-les avec de roquette fraîches et des pignons.
6. Si vous le souhaitez, râpez du parmesan sur le plat.

Temps de préparation: environ 15 minutes

## Vin conseillé

### Infundo Cuvée Vino Rosso d'Italia

Robe rouge foncé aux reflets pourpres.  
Nez de baies mûres, de pruneaux et de confiture, avec des notes de vanille.

Nous utilisons des cookies et des technologies similaires pour améliorer l'expérience de l'utilisateur sur nos sites web, analyser notre trafic, personnaliser notre contenu et nos publicités et proposer des fonctionnalités disponibles sur les réseaux sociaux. En poursuivant votre navigation sur ce site web, vous acceptez notre utilisation de cookies et de technologies similaires. [En savoir plus...](#)

[Voir dans le weinshop...](#)

[Fermer l'information](#)