

Spaghetti à une crème roquette et feta



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.

- 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 spaghetti
- de plus, une poignée de roquette pour la finition
- de plus, une poignée de pignons grillés pour la finition
- parmesan pour saupoudrer en option

1. Réduisez en purée tous les ingrédients jusqu'à la feta incluse et rectifiez l'assaisonnement.
2. Cuez 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 spaghetti, 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

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. Bouche pleine, ronde, aux tanins veloutés. Finale persistante avec une douceur fruitée.

[Voir dans le weinshop](#) >