

Bon et avantageux pour moins de CHF 3.50 par personne: spaghettis «aglio, olio e peperoncino»



C'est souvent comme ça dans la vie: les choses les plus simples sont en même temps les meilleures. Il n'est pas toujours nécessaire de braiser, de mariner ou de cuire sous vide pendant des jours. Un bon exemple sont les spaghettis «aglio, olio e peperoncino» (traduit littéralement: des spaghettis à l'ail, à l'huile et au piment) pour lesquels on a besoin de peu d'ingrédients et qui sont prêts en un rien de temps.

De plus, ce plat est jusqu'à maintenant le moins cher de notre série «Bon et avantageux». Il est tellement bon marché que l'on peut l'accompagner d'une salade fraîche et rester en-dessous du montant budgétisé de CHF 3.50 par personne.

Et, pour la première fois, je ne vous donne pas de quantités exactes, car je prépare cette recette un peu différemment à chaque fois. Et surtout: les uns adorent mettre beaucoup d'ail dans la sauce, d'autres pas du tout. Allez-y donc simplement au feeling la première fois et adaptez les quantités à vos goûts du moment. Buon appetito ragazzi!

- 1 kg de spaghettis
- Env. 1,5 dl d'huile d'olive
- 1 à 3 gousses d'ail, coupées en tranches
- Un peu de piment frais, coupé en rondelles fines
- Un peu de persil plat frais, finement haché
- Sel, poivre

1. Dans une poêle, chauffer lentement l'huile et y faire revenir l'ail.
2. Lorsque l'ail devient un peu brunâtre, ajouter le piment, le poivre et le sel.
3. Pendant ce temps, cuire les pâtes «al dente».
4. Affiner l'assaisonnement de la sauce, puis y ajouter les pâtes et bien remuer le tout.
5. Ajouter le persil, mélanger et servir.

Préparation env. 15 minute.

Prix total de ce plat «Bon et avantageux», y compris tous les ingrédients, mais sans sel et poivre = env. CHF 10.50

Ceci est l'une des rares recettes de pâtes qui se savourent sans fromage.

