

Casarecce primavera

Un bouquet de saveurs méridionales



1^{RE} ÉTAPE



Cuire les **pâtes** al dente dans l'**eau salée**, réserver env. 2 dl d'eau de cuisson, égoutter.

Mise en place et préparation:
env. 25 min

350 g de pâtes
(p. ex. casarecce)
eau salée, bouillante

800 g d'artichauts poivrade
(carciofini)
1 piment rouge
1 échalote

2 c. s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail
50 g de fruits du câprier
90 g de roquette

Portion: 511 kcal, lip 20 g, glu 66 g, pro 14 g

2^E ÉTAPE



Supprimer sur les **artichauts** les 3 à 4 rangées de feuilles inférieures, raccourcir d'env. $\frac{1}{3}$ la pointe des autres feuilles (soit env. 450 g), couper les artichauts en deux. Épépiner le **piment**, couper en rouelles, émincer l'**échalote**.

3^E ÉTAPE



Faire sauter les légumes en remuant env. 3 min dans l'**huile** bien chaude. Ajouter l'**ail** pressé, faire sauter encore env. 2 minutes. Ajouter les pâtes et l'eau de cuisson réservée avec les **fruits du câprier**, mélanger. Incorporer la **roquette**.