



FUSILLI D'HIVER

30 MIN.
DE PRÉP.

30 MIN.
EN TOUT

716 KCAL
PAR PERSONNE

① Végétarien | Lipides: 36 g, Glucides: 70 g, Protéines: 24 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Sauce aux noix

100 g	de cerneaux de noix
50 g	de parmesan râpé
1	gousse d'ail
1 dl	de lait
½ dl	d'huile d'olive
	sel, poivre, selon le goût

Fusilli

350 g	de pâtes (fusilli, p. ex.)
200 g	de chou kale lavé, prêt à l'emploi
	eau salée bouillante
30 g	de bolets séchés

VOICI COMMENT FAIRE

Sauce aux noix

Mixer au hachoir les cerneaux de noix, le fromage, l'ail, le lait et l'huile. Saler et poivrer.

Fusilli

Faire cuire les pâtes al dente dans l'eau bouillante salée avec le chou kale. Ajouter les bolets env. 3 min. avant la fin de la cuisson. Egoutter le tout en recueillant env. 1 dl d'eau de cuisson. Mélanger les pâtes avec l'eau de cuisson et la sauce aux noix.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/17135/