



## 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/](https://fooby.ch/fr/recettes/17135/)