



# Linguine au brocoli et fromage de chèvre

garnies de noix et de tomates semi-séchées

**RAPIDO** **VÉGÉ** 20 min. • À consommer dans les 5 jours

**RAPIDO**



Brocoli



Échalote



Gousse d'ail



Tomates semi-séchées



Noix concassées



Linguine



Origan séché



Crème liquide



Fromage de chèvre râpé

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, Huile d'olive, Poivre et sel



## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates semi-séchées* (g)	35	60	90	120	150	180
Noix concassées (g) <b>8</b> <b>19</b> <b>25</b>	10	20	30	40	50	60
Linguine (g) <b>1</b> <b>17</b> <b>20</b>	90	180	270	360	450	540
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (cs) <b>7</b>	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre râpé* (g) <b>3</b> <b>7</b>	25	50	75	100	125	150
<b>À ajouter vous-même</b>						
Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1	2	2	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3176 / 759	612 / 146
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	13,7	2,6
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	8,3	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,4	0,3

### Allergènes:

**1)** Céréales contenant du gluten **3)** Œufs **7)** Lait/Lactose **8)** Fruits à coque  
**Peut contenir des traces de :** **17)** Œufs **19)** Cacahuètes **20)** Soja **25)** Sésame

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Pour le brocoli et les pâtes, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Aillez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux.
- Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



## 2. Cuire les linguine

- Détaillez les **tomates séchées** en petits morceaux.
- Dans la casserole, faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes à couvert.
- Ajoutez le **brocoli** après 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



## 3. Préparer la sauce

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote**, l'**ail** et l'**origan** 2 à 3 minutes à feu moyen.
- Ajoutez le bouillon et la **crème**, puis portez à ébullition.
- Ajoutez les **linguine**, le **brocoli** et la moitié du **fromage de chèvre**, puis faites chauffer 1 minute de plus.
- Incorporez les **tomates séchées**, puis salez et poivrez.

**CONSEIL :** *S'il y a des enfants à table qui n'aiment pas le fromage de chèvre, ne le mélangez pas à la sauce mais présentez-le à part comme garniture.*



## 4. Servir

- Servez les pâtes dans des assiettes creuses.
- Garnissez avec le reste de **chèvre** et les **morceaux de noix** (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** *Si vous le souhaitez, vous pouvez faire dorer les morceaux de noix dans une poêle sans gras à feu vif.*

**Bon appétit !**