

Surprise!

Une recette exclusive pour les abonnés à notre infolettre. Merci de nous suivre!



Farfales sauce crémeuse aux noix de cajou et au brocoli

Une touche de vert, ça fait son effet en ce début de printemps! La sauce crémeuse aux noix de cajou a une texture de rêve! Sans oublier les graines de citrouille grillées croquantes en garniture qui donnent un coup d'éclat. Ai-je réussi à vous mettre l'eau à la bouche?

4 portions

INGRÉDIENTS

Pâtes crémeuses

- 1/4 tasse (125 ml) de noix de cajou non rôties et non salées
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 1 tasse (250 ml) d'oignon blanc haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 8 tasses (2 L) de fleurettes de brocoli (environ 2 brocolis)
- 1 1/2 c. à thé (7,5 ml) d'herbes de Provence
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de flocons de piment fort
- 2 1/4 tasses (560 ml) de bouillon de légumes
- 1 tasse (250 ml) de basilic frais
- 1/3 tasse (80 ml) de levure alimentaire ou de parmesan râpé finement
- Poivre, au goût
- 340 g de farfalles sans gluten ou ordinaires

Garniture

- Graines de citrouille, grillées et hachées
- 1/4 tasse (60 ml) de ciboulette hachée

PRÉPARATION

Sauce

1. Déposer les noix de cajou dans une petite casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition et fermer le feu immédiatement. Laisser tremper 30 minutes. Égoutter et jeter l'eau de trempage.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon 4 minutes en brassant. Ajouter l'ail, le brocoli, les herbes de Provence, le sel et les flocons de piment fort, et cuire encore 5 minutes en brassant.
3. Ajouter le bouillon et les noix de cajou égouttées, et cuire 3 minutes.
4. Transvider le tout dans un mélangeur. Ajouter le basilic, la levure alimentaire et poivrer. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture très lisse.
5. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes selon le temps indiqué sur l'emballage. Prélever 1 tasse (250 ml) d'eau de cuisson. Égoutter les pâtes et les ajouter dans la poêle.
6. Verser les trois quarts de la sauce sur les pâtes et ajouter l'eau de cuisson. Bien mélanger. Ajouter plus de sauce au besoin. Servir et garnir de graines de citrouille grillées et de la ciboulette hachée.

Bon à savoir

S'il vous reste un peu de sauce, vous pouvez la congeler. Vous serez heureux d'en avoir quand vous manquerez de temps ou d'inspiration pour le souper.

En plus d'offrir une belle consistance onctueuse à la sauce, les noix de cajou rendent le plat plus consistant. On aime!