

PÂTES SANS GLUTEN AU CHOU KALE

Un plat généreux de verdure où les pâtes sont vraiment savoureuses. Le chou kale aliment d'hiver est un excellent apport de fibres qui s'associe idéalement avec un féculent qui en est pauvre.

25 branches chou kale
1 oignon
4 gousses ail
4 càs huile d'olive
700 gr purée de tomates
500 gr pâtes sans gluten

Sel - poivre
épices
aromates
1 bol noix de cajou



🕒 15 minutes
👨‍🍳 30 20+10 minutes
🍴 6 portions



1. Dégager les tiges des feuilles de chou kale en faisant glisser la lame d'un couteau. Jeter les tiges et laver les feuilles



2. Cette verdure au grand volume doit précuire dans une grande marmite au fond de laquelle on a rempli d'un peu d'eau. Laisser cuire couvert pendant 5-10 minutes afin de ramollir les feuilles



3. Pendant ce temps émincer l'oignon et l'ail et plonger dans de l'huile d'olive pour les faire dorer



4. Dès que les feuilles ont précuit, les passer sous l'eau froide, les presser à la main pour les essorer, les couper (émincer) une poignée après l'autre



5. Verser les feuilles de chou émincées par dessus l'oignon chaud



6. Bien mélanger



7. Ajouter la purée de tomates ainsi que le même volume d'eau afin que les feuilles baignent dans un jus



8. Ajouter : sel, poivre, coriandre, origan...



9. Faire monter en température jusqu'à bouillonnement



10. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes



11. Pendant ce temps, mixer un bol de noix de cajou (en 2 fois) pour obtenir une poudre qui ressemble à du parmesan râpé



12. Ajouter 1 pincée de sel et des aromates (ail des ours) et bien mélanger.



13. Le chou est cuit. Goûter pour ajuster en aromates



14. Cuire des pâtes sans gluten comme l'indique l'emballage



15. Mélanger le chou avec les pâtes et en réserver une partie pour garnir au dressage



16. Dresser dans une assiette creuse et rajouter une grande cuillère de chou supplémentaire par dessus. Saupoudrer de cajou et servir chaud