# Caserecce intégrales aux brocolis, au pesto rouge et au grana padano

## Le pesto provient de notre fournisseur Kitchen on a Mission

Ce plat de pâtes est assaisonné au pesto rouge, produit à partir de tomates séchées sous la chaleur du soleil italien. Il est préparé à l'avance spécialement pour vous par notre fournisseur Kitchen on a Mission. Vous souhaitez sécher des tomates vous-même ? Enfournez des tomates coupées en deux dans un four à 100 degrés pendant 2 heures.

conserver au frigo

25-30 min

facile

à manger dans les 5 jours

végétarien

☐ Brocolis

☐ Roquette

☐ Pesto rouge

☐ Caserecce intégrales

☐ Oignon rouge

☐ Grana padano

| Ingrédients | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Caserecce intégrales (g) 1) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Brocolis (g) | 250 | 400 | 650 | 800 | 1050 | 1300 |
| Oignon rouge | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Roquette (g) 23) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Pesto rouge (g) 7) 8) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Grana padano (g) 3) 7) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

* À ajouter vous-même

**Allergènes**
1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Noix. Peut contenir des traces de 23) céleri.

**Ustensiles**
Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

**Valeurs nutritionnelles** 769 kcal | 26 g protéines | 71 g glucides | 38 g lipides dont 9 g saturés | 16 g fibres

**1** Portez à ébullition 500 ml d'eau par personne ainsi qu'une pincée de sel dans une casserole et faites cuire les caserecce à couvert pendant 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.

**2** Entre-temps, découpez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux. Ajoutez les brocolis aux pâtes après 3 minutes de cuisson.

**3** Émincez l'oignon rouge et déchiquetez la roquette.

**4** Juste avant que les caserecce et les brocolis ne soient prêts, faites chauffer un wok ou une sauteuse. Versez ½ cs par personne d'huile du pesto dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon 2 minutes à feu doux. Ajoutez les caserecce, les brocolis, la moitié du pesto rouge et le grana padano, puis remuez 1 minute à feu vif. Salez et poivrez selon votre goût.

**5** Ensuite, coupez le feu et ajoutez la moitié de la roquette.

**6** Avec le reste de la roquette, dressez un nid sur les assiettes. Dressez le plat sur les assiettes et garnissez du reste de pesto et de grana padano.

**Conseil !** Si vous surveillez votre apport calorique, jetez une partie de l'huile qui surnage dans le pesto ou utilisez 70 g de caserecce plutôt que 90 g.