

TAGLIATELLES D'ÉTÉ, PESTO AU BASILIC ET AUX AMANDES, TOMATES ÉCRASÉES ET LÉGUMES VERTS DÉLICATS



Par

Jamie Oliver

Dans


Jamie's Ultimate Veg

INGRÉDIENTS :

- 1 bouquet de basilic frais (30 g)
- 1/2 gousse d'ail
- 50 g d'amandes émondées
- Huile d'olive extra-vierge
- 25 g de parmesan, plus un peu pour le service
- 1/4 de citron
- 1 pomme de terre Maris Piper
- 125 g de haricots verts
- 300 g de tagliatelles fraîches
- 200 g de légumes d'été délicats comme des fèves, des petits pois, des brocolini

PRÉPARATION :

 10 minutes

 10 minutes

 4 personnes

 Facile

RECETTE :

1. Détachez presque toutes les feuilles de basilic et broyez-les avec un pilon dans un mortier avec 1 pincée de sel marin et du poivre noir jusqu'à l'obtention d'une pâte. Pelez et écrasez l'ail, puis broyez aussi les amandes en une poudre fine. Incorporez 4 cuillères à soupe d'huile, râpez finement le parmesan dessus, puis ajoutez le jus du citron. Assaisonnez à la perfection et boostez à votre convenance.
2. Frottez et tranchez finement la pomme de terre, parez les haricots verts, puis placez-les dans une casserole d'eau bouillante salée avec les tagliatelles et faites cuire selon les instructions sur le paquet. Préparez les légumes d'été comme il se doit et jetez-les dans la casserole 3 min avant la fin de la cuisson. Égouttez en gardant une grande tasse d'eau de cuisson, puis mélangez avec le pesto en l'allongeant avec un trait d'eau de cuisson si nécessaire. Nappez d'1 cuillère à soupe d'huile et terminez par le reste des feuilles de basilic et un peu de parmesan râpé. Savoureux servi avec une salade de saison croquante.

+ Dans cette recette, j'ai utilisé du basilic et des amandes, mais vous pouvez utiliser toutes les herbes et les fruits à coque que vous voulez (sans les coques !). Faites comme bon vous semble. Ce sera toujours aussi délicieux !
Version strictement végétarienne : remplacez le parmesan par du fromage végétal dur.

Tagliatelles d'été, pesto au basilic et aux amandes, tomates écrasées
et légumes verts délicats

Calories : 561 kcal, **matières grasses** : 25,9 g, **acides gras saturés** : 4,1 g, **protéines** :
18,4 g, **glucides** : 67,9 g, **sucres** : 5 g, **sel** : 0,6 g, **fibres** : 5,7 g.



Recette issue du livre **VEG** par **Jamie Oliver** aux **éditions Hachette Pratique**.