

PÂTES AU PESTO ET SPAGHETTI DE LÉGUMES



Des pâtes sont agrémentées de lanières de légumes de saison cuits à la vapeur et aromatisées au pesto. Vous voilà transportés dans le temps : les vacances ; et dans l'espace : le Sud ensoleillé. Grâce à la présence de pignons, d'un tout petit peu de parmesan, vous serez assurés d'un apport équilibré de protéines tant végétales qu'animales. Les légumes à peine cuits complètent le tableau.

◆400 g de pâtes
◆300 g de courgettes non pelées
◆1 botte de jeunes carottes
◆1 boule de céleri-rave
◆4 poignées de pignons
◆6 cuill. s. de Sauce Pesto

Cuisson
10 minutes

❶ Pendant que les pâtes cuisent dans une grande casserole d'eau salée, faites cuire à la vapeur douce pendant 10 minutes les carottes et le céleri-rave coupé en longues languettes, puis les courgettes de même forme 4 minutes.

On peut déposer le panier du cuit-vapeur au-dessus de la casserole de pâtes s'ils sont de la bonne dimension. On peut aussi cuire les légumes dans la casserole de cuisson des pâtes, mais la cuisson à grande eau leur fait perdre quelques précieux nutriments

❷ Pendant ce temps, faites griller à sec les pignons dans une poêle bien chaude, quelques instants, en tournant constamment.

❸ Versez le tout dans un grand saladier, nappé de sauce pesto et d'un peu d'huile si l'ensemble est trop sec.

➤ Utilisez l'économe ou le couteau de la mandoline pour réaliser de belles longues languettes.

Même sans les lanières de légumes, ce plat est savoureux et complet grâce à l'apport en protéines des pâtes et surtout des pignons de pin et du fromage du pesto.



deux sortes d'économes

personne n'hésitera à préparer des salades en prétextant : *la vinaigrette ne me réussit pas*. Les grands chefs sont obligés d'être à la hauteur face à leur clientèle et même face à leurs lecteurs, dans leurs livres de recettes — d'où les trésors d'inventivité et d'imagination dont ils font preuve. Or, nous pouvons nous permettre, en famille et hors gala, des méthodes un peu plus frustes du moment qu'elles laissent libre cours à nos talents d'alchimistes.

Sauce Béarnaise du débutant

Une autre sauce fort appréciée, mais plus difficile à réaliser que la *Vinaigrette* : la *Sauce Béarnaise*, dont je présente une version facilitée.

❶ Faites bouillir 2 cuill. s. de vinaigre de cidre et 6 cuill. s. de vin blanc avec 1/2 feuille de laurier froissé, un peu de muscade râpée et 1 échalote très finement ciselée. Laissez réduire jusqu'à ce que le liquide atteigne le volume de deux cuillères à café, ôtez la feuille de laurier puis passez le liquide au chinois pour filtrer.

❷ Transvasez ce fumet dans un bol où se trouvent 2 jaunes d'œufs et une noix de beurre. Fouettez. Ne passez au point suivant que lorsque la sauce est LISSE.

❸ Placez le bol dans le panier perforé du cuit-vapeur, sans couvercle. Ajoutez une à une les lamelles de beurre (en tout 100g) tout en agitant continûment pour monter la sauce (l'épaissir). Le résultat final ressemble à de la crème fouettée. Si le mélange commence à se séparer, plongez le bol dans l'eau froide ou ajoutez une cuillerée à café d'eau très froide et mélangez au fouet : l'émulsion se rétablira.

❹ Ajoutez l'estragon finement ciselé. Salez et poivrez.

Si cela vous semble complexe, copiez la méthode de la *Sauce Hollandaise* : zoup-au-mixeur.



chinois