



*Nara Zaino*

les pâtes

**SE METTENT AU VERT**

zaino



# Pâtes aux asperges, citron et parmesan

## Il vous faudra :

400 g de tagliatelles / 1 botte d'asperges vertes / 1 citron non traité / 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive / sel / poivre / parmesan

## C'est parti :

Rincez les asperges, épongez-les et coupez-les en deux dans la longueur. Faites-les rôtir avec la moitié de l'huile dans une sauteuse antiadhésive, de 3 à 4 mn. Salez.

Faites cuire les pâtes al dente à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les et ajoutez-les dans la sauteuse, avec le reste d'huile et environ 5 cl d'eau de cuisson des pâtes. Mélangez bien sur feu doux.

Rincez le citron, épongez-le et râpez la moitié de son zeste au-dessus de la sauteuse. Mélangez une dernière fois, parsemez de parmesan, poivrez et servez.

# Gnocchis d'épinards à la ricotta

## Il vous faudra :

1 kg d'épinards frais en branches (ou 500 g d'épinards surgelés) / 300 g de ricotta /  
beurre (15 g + 125 g) / 2 oeufs / 40 g de parmesan râpé / 50 g de farine / gros sel  
sel / poivre

## C'est parti :

Faites cuire les épinards dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 mn, puis égouttez-les soigneusement.

Remettez-les dans la casserole, incorporez la ricotta, 15 g de beurre, poivrez et salez éventuellement. Placez 3 à 4 mn sur feu doux jusqu'à ce que l'eau s'évapore.

Retirez du feu, ajoutez les œufs préalablement battus, le parmesan et la farine. Mélangez et laissez refroidir. À l'aide d'une cuillère à soupe, prélevez une petite quantité de la préparation, formez dans vos mains farinées des gnocchis de 2 cm de diamètre environ, puis faites-les cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée. Quand ils remontent à la surface et qu'ils sont gonflés, retirez-les et laissez-les égoutter. Versez-les dans un plat beurré et réservez-les dans le four préalablement chauffé puis éteint.

Mettez 125 g de beurre à chauffer dans une poêle sur feu moyen. Lorsqu'il ne mousse plus et prend une couleur châtain clair, filtrez-le et transvasez-le dans un récipient froid pour arrêter la cuisson. Laissez le beurre noisette refroidir légèrement, puis versez-le sur les gnocchis et parsemez de parmesan. Passez le plat au four 5 mn à 210 °C (th. 7), avant de servir.

# Ravioli et petits pois frais, pesto de cajou

## Il vous faudra :

600 g de ravioli frais / 150-200 g de petits pois frais / quelques feuilles de roquette / 3 brins de basilic frais 80 g / 10 g de parmesan râpé / sel, / poivre  
Pour le pesto / fanes d'une botte de carottes / 60 g de noix de cajou grillées / 60 g de parmesan / huile d'olive

## C'est parti :

Préparez le pesto. Rincez et coupez grossièrement les fanes et mixez-les avec les noix de cajou et 80 g de parmesan. Salez, poivrez. Versez progressivement de l'huile d'olive en filet jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée

Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Plongez les ravioli le temps indiqué sur le paquet (3 mn). Conservez 1 verre d'eau de cuisson puis égouttez les ravioli.

Ajoutez le pesto et l'eau de cuisson dans la poêle, puis mélangez. Incorporez les petits pois crus puis mélangez à nouveau. Parsemez de roquette, de basilic haché et du parmesan restant. Salez et poivrez si besoin, puis servez.

# Lasagnes aux épinards et champignons

## Il vous faudra :

400 g de champignons de Paris / 250 g d'épinards frais / 1 oignon / 1 gousse d'ail / 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive / 8 feuilles de lasagne / 3 brins de thym frais / 150 g de parmesan fraîchement râpé / 50 g de mozzarella râpée / poivre du moulin

Pour la béchamel

35 g de farine / 50 g de beurre / 50 cl de lait chaud / 100 g de parmesan

## C'est parti :

Faites mousser le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez avec une cuillère en bois, sans laisser colorer. Versez le lait peu à peu sans cesser de remuer. Faites épaissir sur feu doux en mélangeant, 8 mn environ. Ajoutez 100 g de parmesan, salez et poivrez.

Coupez la queue des champignons, nettoyez-les et détaillez-les en lamelles. Lavez et essorez les épinards. Pelez l'oignon et hachez-le. Pelez et dégermez l'ail, puis hachez-le. Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle (allant au four) avec l'huile, ajoutez les champignons et le thym. Faites cuire 8 mn environ sur feu vif. Ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson 3 mn. Salez et poivrez.

Retirez 2/3 de la préparation. Déposez de la béchamel sur le 1/3 dans la poêle, puis de la mozzarella et 2 feuilles de lasagne. Renouvelez l'opération en terminant par des lasagnes et de la béchamel. Saupoudrez de parmesan. Faites cuire 25-30 mn sur feu doux à couvert. Faites gratiner les lasagnes 2-3 mn sous le grill du four.

# Spaghettis au pesto et crevettes en brochette

## Il vous faudra :

500 g spaghetti fraîches de préférence / parmesan en copeaux ou en poudre / pesto  
20 crevettes roses / 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive / basilic frais / 2 gousses d'ail  
poivre du moulin

## C'est parti :

Pour le pesto

Pressez l'ail et le placez dans un mortier ou un bol.  
Hachez le basilic à la main (il garde ainsi toute sa saveur) et l'ajoutez à l'ail dans le mortier.  
Pilez dans le mortier ou le bol pour bien réduire le basilic en purée, puis ajoutez tout doucement l'huile d'olive (comme pour une mayonnaise, en pilant bien) pour faire monter la sauce. Il faut arriver à une sorte de pommade liquide, mais pas trop huileuse.

Faites cuire les spaghetti, les égoutter.

Faites revenir dans une poêle avec un peu d'huile les crevettes et les piquer en brochettes.  
Saupoudrez de parmesan.

Dans une assiette chaude, disposez les spaghetti, une grosse cuillère de pesto, la brochette de crevettes et saupoudrez de parmesan.

Salez, poivrez.

ASTUCE DECO : Mettez une ou deux feuilles de basilic frais, et quelques copeaux de parmesan !