



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Pâtes aux chou-fleur & ail rôtis

 Pour 3 personnes Très facile 70 min**1.84€** La portion (prix indicatif)

Mais oui, vous allez voir que chou-fleur et pasta font bon ménage.

Suggestion pour pimper votre recette : faites une version au brocoli en remplaçant le persil par du basilic et les noix par des amandes.

Les ingrédients

- **160 g** de Pâte Gigli
- **0.5 pièce** de Chou-fleur
- **1 pièce** de Ail
- **6 brin** de Persil plat frais
- **45 g** de Parmesan rapé
- **1 pièce** de Citron jaune bio non traité

Étapes de préparation

**Préparation : 20 min****Cuisson : 50 min****Attente : 0 min**

- 1 Préchauffez votre four à 230°C en chaleur tournante. Placez une plaque de cuisson au centre pour qu'elle chauffe en même temps.
Coupez le haut de la tête d'ail (juste assez pour voir les gousses à l'intérieur). Enlevez le surplus de couche de peau qui entoure la tête. Placez-la sur une feuille d'aluminium. Arrosez généreusement d'huile d'olive.
Enveloppez la tête d'ail dans de l'aluminium.
- 2 Enlevez les feuilles d'1/2 chou-fleur et la base du tronc. Rincez le chou-fleur dans un bain d'eau froide. Vous obtiendrez environ 500 g.
Coupez le chou-fleur en 4 ou 6 quartiers selon la taille du chou-fleur.
- 3 Quand le four est chaud, prenez la plaque à l'intérieur.

Placez dessus la tête d'ail et les quartiers de chou-fleur, en une épaisseur et espacés. Arrosez le chou-fleur d'huile d'olive et répartissez ½ càc de sel, plusieurs tours de moulin à poivre et 2 grosses pincées de sucre.

Enfournez environ 40 minutes, en tournant la plaque à mi-cuisson.

Surveillez la cuisson, le temps dépendra du four. L'ail doit être confit et le chou-fleur tendre et rôti.

- 4 Pendant ce temps, hachez les feuilles de 6 brins de persil.
- 5 Après 30 minutes de cuisson, commencez les pâtes. Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole (10g/1 càs de sel pour 1L d'eau). Ajoutez 160 g de pâtes et faites cuire al dente selon les instructions du paquet.
- 6 Sortez la plaque du four. Séparez les fleurets de chou-fleur. Recoupez-les si besoin pour avoir des morceaux ≈1,5 cm. Coupez les troncs en petits dés.
- 7 Prélevez les gousses d'ail confites. Mettez-les dans un bol et écrasez-les pour avoir une pâte.
Ajoutez 1½ càs de jus de citron jaune, 1 grosse pincée de piment sec concassé et 2 càs d'huile d'olive.
- 8 Égouttez les pâtes sans les rincer en conservant un verre d'eau de cuisson.
- 9 Remettez-les dans la casserole. Ajoutez la pâte d'ail citronnée, 45 g de parmesan râpé, et une louche d'eau de cuisson des pâtes (60 ml).
Mélangez. Faites chauffer 2 à 3 minutes jusqu'à ce que l'eau, la pâte d'ail et le parmesan forment une sauce qui s'accroche aux pâtes.
Ajoutez le persil haché, le chou-fleur et du poivre. Mélangez
Ajoutez plus de sel et/ou citron selon vos préférences.
- 10 Servez sans attendre ! Ajoutez du zeste de citron sur vos pâtes, et si vous en avez des morceaux de noix torréfiées.