

**PENNE À LA CRÈME DE BASILIC MAISON ET PISTACHE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 5 grammes de pistache
- 1 unité petite d'aubergine, crue (180 g)
- 50 grammes de crème fraîche 5%
- 40 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue (250 g)
- 10 grammes de basilic, frais
- 1 cuillère à soupe moyenne de farine de blé tendre ou froment T110 (11 g)
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de vinaigre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez 1 bonne pincée de sel. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm. Dans le saladier, mélangez les dés d'aubergine avec 1 cs de farine par personne, du sel et du poivre. Coupez la courgette en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles. 2 Faites cuire les penne 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Dans la sauteuse, faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne et faites-y cuire l'aubergine et la courgette 6 à 8 minutes à feu moyen-vif et à couvert. Salez, poivrez et remuez régulièrement. Concassez grossièrement les pistaches. 3 Effeuillez le basilic. Réservez la moitié des feuilles entières et ciselez finement l'autre moitié. Dans le bol profond, mixez la crème liquide, les feuilles de basilic entières, 1/2 cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre au mixeur plongeant, jusqu'à ce que le basilic soit bien fin. Déglacez les légumes dans la sauteuse avec 1/2 cs de vinaigre de vin blanc par personne. Réduisez le feu et ajoutez l'ail et la crème de basilic à la sauteuse. Émiettez-y 1/4 de bouillon cube par personne et laissez réduire le tout 3 à 4 minutes. 4 Ajoutez les penne et la moitié du pecorino râpé à la sauteuse et réchauffez 1 à 2 minutes à feu moyen-vif en remuant pour que les pâtes se mélangent bien à la sauce. Servez les penne sur les assiettes et garnissez du basilic finement ciselé. Saupoudrez du reste de pecorino râpé et des pistaches concassées.
- 2° 1 Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez 1 bonne pincée de sel. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm. Dans le saladier, mélangez les dés d'aubergine avec 1 cs de farine par personne, du sel et du poivre. Coupez la courgette en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles. 2 Faites cuire les penne 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Dans la sauteuse, faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne et faites-y cuire l'aubergine et la courgette 6 à 8 minutes à feu moyen-vif et à couvert. Salez, poivrez et remuez régulièrement. Concassez grossièrement les pistaches. 3 Effeuillez le basilic. Réservez la moitié des feuilles entières et ciselez finement l'autre moitié. Dans le bol profond, mixez la crème liquide, les feuilles de basilic entières, 1/2 cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre au mixeur plongeant, jusqu'à ce que le basilic soit bien fin. Déglacez les légumes dans la sauteuse avec 1/2 cs de vinaigre de vin blanc par personne. Réduisez le feu et ajoutez l'ail et la crème de basilic à la sauteuse. Émiettez-y 1/4 de bouillon cube par personne et laissez réduire le tout 3 à 4 minutes. 4 Ajoutez les penne et la moitié du pecorino râpé à la sauteuse et réchauffez 1 à 2 minutes à feu moyen-vif en remuant pour que les pâtes se mélangent bien à la sauce. Servez les penne sur les assiettes et garnissez du basilic finement ciselé. Saupoudrez du reste de pecorino râpé et des pistaches concassées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (547 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	377 kcal	19 %
PROTÉINES	3 g	17 g	35 %
GLUCIDES	9 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	3 g	14 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	38 %
SODIUM	108 mg	591 mg	25 %