

Les pâtes au chou kale



QUANTITÉ

2 personnes



PRÉPARATION

5 minutes



REPOS

Non



CUISSON

15 minutes

CE QU'IL VOUS FAUT :

- Des pâtes (généralement, j'utilise des spaghetti de blé complet)
- 4 grandes feuilles de chou-kale
- Un demi bouillon cube de volaille ou de légumes
- Une cuillère à café d'ail semoule
- Du jus de citron
- Du sel & du poivre
- Du parmesan (facultatif)



Séparez les feuilles du chou de la tige (les tiges de chou-kale ne se mangent pas mais vous pouvez les utiliser pour faire un bouillon).

A l'aide d'un ciseau, découpez les feuilles en petits morceaux.

Mettez les feuilles coupées en morceaux, les pâtes et le bouillon cube dans une casserole.

Ajoutez de l'eau de façon à ce qu'elle recouvre tout juste les pâtes (soit un grand verre d'eau).

Ajoutez ensuite l'ail et le jus de citron.

Mettez la casserole à chauffer à feu moyen avec un couvercle.

A partir du moment où l'eau commence à bouillir, laissez cuire le temps indiqué sur le paquet de pâtes.

Remuez de temps en temps. Si vous voyez qu'il n'y a plus d'eau, rajoutez-en un petit peu.

Et s'il y en a trop, enlevez le couvercle pour qu'elle s'évapore plus vite.

A la fin de la cuisson, il ne doit plus y avoir d'eau (ou presque) donc n'égouttez pas les pâtes.

Salez & poivrez. Saupoudrez le plat de parmesan.