

DFM 930 CHAUD DEVANT 2018
« Les Bons Petits Plats de Francette »
Pâtes aux Asperges Grillées et Pesto

Pour : 4 Personnes

Préparation : 30mn, Cuisson : 20mn

Il vous faut :

400g de spaghettis, 300g d'asperges vertes, 40g de parmesan fraîchement râpé + un peu pour servir 10/15 cl d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe, 4 filets d'anchois, 1 cuillère à soupe de jus de citron bio râpé très finement, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de persil plat, sel, poivre du moulin.

Effeuillez le persil, rincez et essorez les feuilles. Pelez et dégermez l'ail. Mixez les feuilles de persil, le parmesan, l'ail, les anchois, le zeste du citron, l'huile d'olive et un peu de poivre. Rincez et séchez les asperges. Coupez-les en deux dans la longueur. Faites-les griller sans matière grasse dans une poêle-gril sur feu vif pendant 4/5 mn. Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et réservez. Faites cuire les pâtes al dente. Egouttez-les, ajoutez le pesto et les asperges. Servez avec un peu de parmesan râpé.