

Spaghetti à la trévisse

Découvrez la recette proposée par Fourchette verte Jura et illustrée dans le Quotidien Jurassien!

À la carte

Menu facile et rapide

Spaghetti à la trévisse, fontine et noix

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

1 gousse d'ail pressée
1 oignon rouge émincé
1 c.s. d'huile d'olive pour cuire
400 g de boules de trévisse rouge,
émincées finement
2 dl de bouillon de légumes
120 g de fontine coupée en petits dés
1 bouquet de basilic ciselé
1 bouquet de persil plat haché
400 g de spaghetti
Quelques noix concassées
120 g de copeaux de Parmesan
Sel, poivre

Recette du Programme cantonal vaudois
«Ça marche! Bouger plus, manger mieux»
www.ca-marche.ch

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch

Préparation

30
min.

1. Faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter la trévisse émincée et remuer jusqu'à ce qu'elle brunisse.
2. Verser le bouillon et laisser cuire jusqu'à évaporation du liquide.
3. Ajouter la fontine, le basilic, le persil, assaisonner et retirer du feu.
4. Cuire les spaghetti dans de l'eau salée. Les égoutter puis les mélanger à la sauce.
5. Servir immédiatement saupoudré de noix concassées et de copeaux de Parmesan.

À déguster accompagnés d'une salade mée de saison.



Le saviez-vous?

Les salades (chicorée, verte, Iceberg, etc.) contribuent aux 3 portions de légumes recommandées chaque jour. Mais consommer 1 portion (soit 120 g) entièrement sous forme de salade, c'est quasiment mission impossible! Associer un légume lourd (carotte, tomate, concombre, radis, etc.) à une salade permet d'atteindre facilement la portion.

Astuce de Fourchette verte Jura

La saison de la trévisse, également appelée chicorée rouge, s'étend de mai à février. Elle peut se conserver jusqu'à 4-5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur et être consommée crue ou cuite.

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/spaghetti-a-la-trevisse/>