

recette salée

TAGLIATELLES FRAICHES AUX CHAMPIGNONS ET POUSSES D'ÉPINARDS

🕒 15 minutes

🕒 15 minutes

🍴 2 personnes

Ingédients

250 g de tagliatelles fraîches
250 g de champignons châtaigne (ou de Paris)
100 g de pousses d'épinard frais
200 ml de crème de soja
1 oignon jaune
2 gousses d'ail
30 g de copeaux de parmesan
Deux poignées de noix de cajou
Quelques branches de persil frais
Sel et poivre, au goût

Préparation

Commencer par émincer l'oignon, hacher les gousses d'ail et découper les champignons en fines tranches.

Dans une poêle, débiter la préparation en faisant chauffer sur feu moyen une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza. Y faire revenir l'oignon émincé et les gousses d'ail durant 5 minutes. Baisser sur feu doux et incorporer les champignons émincés. Mélanger régulièrement, jusqu'à ce que les champignons aient perdu la moitié de leur volume.

Nettoyer les pousses d'épinards à l'eau claire et les essorer. Les hacher grossièrement avant de les ajouter au reste de la préparation dans la poêle. Bien mélanger pour les incorporer. Saler et poivrer généreusement. Poursuivre la cuisson à feu doux durant 5 minutes avant d'ajouter la moitié de la crème soja. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Pendant ce temps-là, porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Y plonger les tagliatelles durant 2 minutes (ou selon les instructions précisées sur le sachet). Les sortir du feu, les rincer et bien les égoutter. Les replacer dans la casserole vide et transvaser le mélange champignons - épinards - crème de soja. Mélanger tous les ingrédients ensemble, avant d'ajouter le reste de crème soja. Laisser chauffer quelques minutes avant de servir.

Répartir le contenu de la casserole dans 2 assiettes. Saupoudrer chaque assiette d'une poignée de noix de cajou grossièrement concassées et de persil frais ciselé.

Enfin, recouvrir de copeaux de parmesan et déguster bien chaud.

