



## ≡ RECETTE SALÉE ≡

# SPAGHETTI DE PATATE DOUCE KALE ET PESTO

⌚ 15 MINUTES

🕒 15 MINUTES

👤 2 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

Une patate douce de taille moyenne (+/- 600 g)  
2 gousses d'ail  
3 à 4 cuillères à soupe de pesto  
30 grammes de feuilles de chou kale  
40 grammes de feta  
Une poignée de pignons de pin  
Une poignée de feuilles de basilic frais  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

### PRÉPARATION

Nettoyer la patate douce à l'eau claire et ôter les éventuels fils de terre accrochés à la peau. Bien l'essuyer puis la passer au spiralizer afin de former des spaghettis de patate douce. Réserver.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive sur feu doux. Eplucher et émincer finement les oignons puis les faire revenir dans la poêle durant 3 minutes. Incorporer ensuite les spaghettis de patate douce, bien mélanger et laisser chauffer 5 minutes. Saler, poivrer puis ajouter un fond d'eau dans la poêle. Couvrir le tout et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Dans une poêle, faire griller les pignons de pin à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Nettoyer les feuilles de chou kale et les hacher grossièrement. Les ajouter avec les spaghettis de patate douce, bien mélanger et poursuivre la cuisson à couvert durant 2 - 3 minutes. Ôter ensuite du feu.

Ajouter le pesto dans la poêle et mélanger le tout. Incorporer les feuilles de basilic frais ciselées ainsi que les pignons de pin grillés. Répartir dans 2 assiettes et saupoudrer le tout de feta émietlée. Déguster sans attendre.

