



RECETTE

PRINTEMPS

Pâtes aux légumes verts Zéro Résidu de Pesticides

Aliments Zéro Résidu de Pesticides : pâtes, oignon, asperge, brocoli, ail, artichaut violet



© Antoine Brun Hairion – Collectif Nouveaux Champs.

Un plat simple qui honore le printemps, avec les premiers légumes verts qu'il faut garder croquants et une bonne huile d'olive. Vous pouvez bien entendu ajouter d'autres légumes verts printaniers : petits pois, pois gourmands, fèves...

Ingrédients pour 6 personnes

- 500 g de pâtes Zéro Résidu de Pesticides (penne d'Alpina Savoie)
- Des légumes Zéro Résidu de Pesticides : 1 botte d'asperges vertes, 1 tête de brocoli, 4 petits artichauts violets, 1 oignon, 3 gousses d'ail
- 80 g de parmesan râpé
- 1 citron
- Huile d'olive vierge extra
- Sel, poivre



Coupez l'ail en lamelles. Coupez les pointes des asperges sur 6-7 cm. Émincez le reste des queues en biseau.

Portez un grand volume d'eau salée à ébullition. Plongez les cœurs d'artichauts coupés en 8 et les asperges et poursuivez la cuisson pendant 1 minute. Les légumes doivent être al dente. Refroidissez-les immédiatement dans un grand bain d'eau glacée puis égouttez-les.

Utilisez l'eau des légumes pour cuire les pâtes 2 minutes de moins que la cuisson al dente. Pendant ce temps, faites revenir l'ail dans l'huile. Quand il est bien doré, ajoutez les pâtes cuites et égouttées, les asperges, les morceaux de cœurs d'artichauts et les sommités de brocoli dans la poêle. Ajoutez aussi un peu d'eau de cuisson des pâtes et la moitié du parmesan.

Remuez bien pour lier et enrober les pâtes, salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez le zeste du citron et un petit filet de jus de citron. Servez immédiatement avec le reste de parmesan.



Un bel accord avec un vin Zéro Résidu de Pesticides

*Un sauvignon sec, vif, nerveux même,
avec une intensité aromatique puissante
Tutiac, AOC Bordeaux, blanc 2020*



Le label Zéro Résidu de Pesticides est porté par un mouvement citoyen de producteurs français, acteurs volontaires de la transformation agricole de notre pays. Engagés dans une démarche de progrès humain et environnemental, ils défendent le bien-manger, pour tous. Ils sont aujourd'hui capables de proposer de nombreux aliments garantis "Zéro Résidu de Pesticides". 12 mois sur 12, une gamme de 155 références et 36 aliments labellisés (fruits et légumes frais et surgelés, céréales, jus de fruits, vins...).



Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs



nouveauxchamps



Collectif Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs

Plus d'infos sur www.nouveaux-champs.fr