



Penne aux asperges et pesto rosso

13⁺

+2 Points sur 2 portion(s) de légumes

Temps total: 0:20

Préparation: -

Cuisson: 0:10

Portion(s): 2

Difficulté: Facile



Ingrédients

Tomates séchées, sans huile

4 pièce(s)

0

Bouillon de légumes, préparé

150 ml, chaud, sans gluten (1/2 cc de poudre)

0

Porc, noix, crue

200 g, escalope

5

Asperges

500 g, vertes

0⁺

Pâtes, sèches

120 g, penne, sans gluten

13

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Huile d'olive

2 cc

3

Thym

1 cc, haché

0

Parmesan/Grana Padano

30 g, râpé

5

Instructions

- 1** Ramollir les tomates séchées dans le bouillon env. 10 minutes. Essuyer et couper en dés l'escalope de porc. Laver les asperges et peler le tiers inférieur. Couper les asperges en morceaux. Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau salée en suivant les instructions de l'emballage.
- 2** Faire chauffer 1 cc d'huile dans une poêle à feu vif et y faire sauter la viande 2 à 3 minutes de tous côtés. Saler et poivrer. Retirer la viande de la poêle. Faire sauter les asperges dans le fond de cuisson à feu moyen 3 à 4 minutes.
- 3** Réduire les tomates séchées avec le bouillon, le reste de l'huile, le thym, le sel et le poivre en purée. Jeter l'eau de cuisson des pâtes. Ajouter les pâtes, le pesto et la viande aux asperges. Bien mélanger le tout. Saler et poivrer. Saupoudrer de parmesan et servir.