

Spaghetti verde

Ingrédients

- 400g spaghettis complets
- 200g côtes de blettes
- 100g épinards en feuilles
- 2 gousses d'ail
- Des olives Klamata
- 30g de parmesan râpé
- Sel et poivre

Préparation

1. Cuire les spaghettis complet bien Al dente !!
2. Lavez et préparez les légumes verts : séparez le blanc des bettes et coupées grossièrement les feuilles d'épinards et des bettes.
3. Faites revenir le blanc des bettes dans une poêle chauffée avec une bonne c. à s. d'huile d'olive et les gousses d'ail écrasées.
4. Cuire environ 10 min. à feu doux et ajoutez les feuilles de blettes, les épinards et les olives.
5. Faire sauter 5min, ajoutez les spaghettis cuit, mélangez et chauffez le tout en assaisonnant de sel et poivre, si nécessaire !