

## SPAGHETTIS AUX CHOU FLEURS SAUTES A L'AIL

- **Type de plat** : Garniture
- **Difficulté** : Facile
- **Coût de la recette** : Bon marché
- **Temps de préparation** : 20 min
- **Temps de cuisson** : 30 min



### Ingrédients pour 6 personnes

- **500 g de spaghettis**
- **1/2 chou-fleur**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **quelques branches de basilic**
- **une pointe de piment d'Espelette**
- **1 gousse d'ail**
- **sel, poivre.**

### Etales de préparation

1. Faites bouillir une casserole d'eau salée et lorsque l'eau frémit, plongez-y les spaghettis, suivant le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Égouttez et réservez.
2. Faites bouillir une autre casserole d'eau salée et mettez-y à cuire le chou-fleur découpé en fleurettes, jusqu'à ce qu'il soit cuit mais pas trop tendre. Égouttez et réservez.
3. Rincez, effeuillez et ciselez le basilic.
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Mettez-y à dorer le chou-fleur quelques min avec l'ail épluché et haché. Ajoutez les spaghettis, du sel, du poivre et le piment d'Espelette. Faites sauter les spaghettis quelques min et servez sans attendre, parsemé de basilic.

