

Spaghetti au pesto de brocoli et pois chiches glacés au miel

Données nutritionnelles (par portion):
3.071 kJ / 734 kcal

Matières grasses: **28 g** Protéines: **33 g**
Glucides: **85 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pâtes

300 g de spaghetti
250 g de brocoli
100 g de parmesan, râpé
finement
100 g de crème fraîche
40 g de pignons de pin
3 gousses d'ail, écrasées
30 ml Sauce soja fermentation
naturelle Kikkoman

Pois chiches grillés

20 g de miel
50 ml Sauce soja fermentation
naturelle Kikkoman
20 ml de concentré de tomate
20 ml d'huile d'olive
400 g de pois chiches en
conserves, égouttés

Garniture

130 g de tomates semi-
séchées
10 g de pignons de pin

PRÉPARATION

Étape 1

Préchauffer le four à 180°. Faire bouillir l'eau dans un cuit-vapeur ou dans une casserole avec un panier adapté. Garnir de papier cuisson une tôle à pâtisserie. Couper le brocoli en fleurs grossières de taille plus ou moins égale. Les mettre dans le cuit-vapeur et faire cuire 6 minutes à la vapeur. Mettre le brocoli étuvé dans le bol d'un robot de cuisine, ajouter l'ail, la crème fraîche, 30 ml de sauce soja naturellement fermentée, le parmesan râpé et 40 g de pignons de pin. Mixer une minute pour obtenir une sauce d'une consistance ferme et rajouter au mélange les restes qui adhèrent éventuellement aux bords du récipient.

Étape 2

Dans un saladier de taille moyenne, mélanger le miel avec 50 ml de sauce soja naturellement fermentée, le concentré de tomate et l'huile. Ajouter les pois chiches égouttés et les napper de sauce tout en remuant. Disposer les pois chiches sur la tôle à pâtisserie et faire cuire au four 20 minutes. Sortir du four et laisser refroidir.

Étape 3

Faire bouillir l'eau dans une grande casserole, bien saler et faire cuire les spaghettis al dente comme indiqué sur l'emballage. Égoutter les spaghettis, réserver 100 ml de l'eau de cuisson. Verser les spaghettis avec l'eau de cuisson et la sauce dans une grande poêle. Bien mélanger à feu moyen pendant une minute. Répartir les spaghettis sur

quatre assiettes et garnir de pois chiches grillés.