



Spaghetti aux brocolis crémeux

Temps de préparation : 15 minutes

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

- 1 paquet de spaghetti Liv
- 400 g de brocolis
- 1 gousse d'ail
- 4 filets d'anchois à l'huile
- Huile d'olive
- Pecorino râpé
- Sel, poivre

1. Rincer les brocolis, détacher les bouquets et couper les tiges en petits cubes.
2. Faire cuire environ 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egoutter et conserver dans un bol à part.
3. Dans une poêle, faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et la gousse d'ail écrasée. Ajouter les filets d'anchois et bien mélanger.

4. Faire saisir 3 minutes à feu vif les spaghetti Liv dans la poêle.
5. Ajouter les brocolis avec un peu d'eau de cuisson et bien mélanger avec une spatule en bois.
6. Faire revenir 5 minutes en continuant à remuer et en ajoutant si nécessaire un peu d'eau de cuisson Pour que les brocolis deviennent crémeux.
7. Servir avec du pecorino râpé.

Cette recette se réalise avec des spaghetti [Liv](#), riches en fibres et pauvres en calories, disponibles en ligne sous forme de boxes à partir de 19,90 € ou à l'unité à la Grande Epicerie du bon Marché, chez Carrefour Market & City et chez Franprix à partir de 3,40 €.