



Spaghettoni au chou-fleur, câpres et Parmigiano Reggiano

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 360 g de spaghettoni
- 250 g de fleurons de chou-fleur
- 4 filets d'anchois à l'huile
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive extra vierge
- 4 cuillères à café de chapelure
- 1 piment rouge sec
- 40 g de câpres dessalées
- Parmigino Reggiano râpé
- Thym frais
- Sel/poivre

1. Éplucher le chou-fleur en ne gardant que les fleurons, les laver, les égoutter et les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 3-4 minutes. Les égoutter à nouveau et réserver.
2. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile et ajouter l'ail. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, le retirer et ajouter les filets d'anchois. Laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient presque complètement fondus, ajouter le piment rouge haché, les câpres et les fleurons de chou-fleur. Faire sauter quelques minutes et réserver.
3. Verser un filet d'huile et la chapelure dans une deuxième poêle. En remuant souvent, cuire jusqu'à ce que la chapelure soit dorée. Cuire en parallèle dans une casserole les spaghettini al dente, les égoutter et incorporer un peu de Parmigiano Reggiano et de l'eau de cuisson, assez pour obtenir un mélange crémeux.
4. Ajouter la préparation à base de chou-fleur. Déposer dans les assiettes, saupoudrer de thym frais et de chapelure puis servir. Saler et poivrer à discrétion.