Spaghettis complets aux amandes et brocoli

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

50 ml d'huile d'olive
2 gousses d'ail (hachées finement)
1 piment rouge (épépiné et haché finement)
500 grammes de spaghetti (complets)
1 brocoli
sel et poivre
100 grammes d'amandes (effilées)
1 bouquet roquette
copeaux de parmesan

Méthode de préparation

1. **Faites chauffer l'huile d'olive, l'ail et le piment rouge à feu moyen dans une grande casserole. Laissez les saveurs infuser et réservez la casserole.**
2. **Divisez le brocoli en bouquets.**
3. **Faites griller les amandes effilées dans une poêle sans matière grasse et réservez.**
4. **Cuisez les spaghettis dans de l'eau salée comme indiqué sur l'emballage. Ajoutez les bouquets de brocoli 3 minutes avant la fin de la cuisson.**
5. **Égouttez les spaghettis et le brocoli et mélangez immédiatement avec l'huile. Répartissez dans quatre assiettes.**
6. **Décorez chaque assiette avec des amandes, de la roquette et des lamelles de parmesan. ASTUCE : ajoutez éventuellement des petits lardons ou du saumon fumé.**