



Penne artichaut et pecorino

Ingrédients

- 350 g de Penne Rigate à la farine de blé complet Bio Rustichella d'Abruzzo
- 4 artichauts
- 50 g de Pecorino Romano râpé
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon blanc
- 6 feuilles de menthe
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 citron
- Sel et poivre noir

Préparation

- Nettoyer les artichauts en éliminant les feuilles externes, les pointes et l'extrémité de la tige. Les couper en deux et éliminer l'éventuel « foin ».
- Couper les artichauts en petits quartiers et les tiges en rondelles et les verser dans un saladier avec de l'eau froide et du citron.
- Dans une casserole, faire rissoler dans l'huile d'olive à feu doux l'oignon haché finement et la gousse d'ail.
- Lorsque l'oignon est bien doré, ajouter les artichauts égouttés. Les laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes.
- Retirer la gousse d'ail, ajouter le sel, le poivre moulu, puis la menthe hachée.
- Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée, puis les égoutter al dente en mettant de côté une louche d'eau de cuisson.
- Ajouter les pâtes à la poêle contenant les artichauts, en ajoutant l'eau de cuisson et faire cuire pendant une minute à feu vif.
- Poivrer et saupoudrer généreusement de Pecorino.