

## Recette pour le mois de novembre

**Ces pâtes à l'avocat avec des légumes grillés et croustillants** sont une recette délicieuse, axée sur la santé. Elle comprend des **légumes de saison** - courgettes, poivrons et tomates cerises - qui sont non seulement frais et savoureux à cette époque de l'année, mais qui peuvent aussi être facilement cultivés dans le jardin familial. En incorporant des ingrédients d'origine locale ou cultivés à la maison, cette recette vise à réduire le risque d'exposition aux produits chimiques tout en promouvant un mode de vie plus durable. La sauce crémeuse à l'avocat associée aux légumes rôtis crée un plat réconfortant mais riche en nutriments, parfait pour tous ceux qui recherchent un repas équilibré avec des ingrédients simples et naturels.



## **Pâtes à l'avocat avec des légumes grillés croustillants**

### **Ingrédients**

- **12 onces (3 tasses) de pâtes penne sèches**
- **2 avocats mûrs**, coupés en deux et dénoyautés
- **½ tasse de feuilles de basilic frais**
- **2 gousses d'ail**
- **2 cuillères à soupe de jus de citron frais**
- **Sel et poivre noir**, selon le goût
- **½ tasse d'huile d'olive** (⅓ tasse pour la sauce à l'avocat, 3 cuillères à soupe pour le rôtissage)
- **1 tasse de tomates cerises**, coupées en deux
- **1 tasse de courgettes**, coupées en dés
- **1 tasse de poivrons rouges**, coupés en dés
- **¼ tasse de tomates séchées au soleil**, coupées en dés
- **¼ tasse de pignons de pin**
- **Sel rose de l'Himalaya ou sel de mer**, pour décorer



## Instructions

### 1. **Cuire les pâtes :**

- Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Ajouter les pâtes penne sèches et les faire cuire selon les instructions de l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
- Bien égoutter et mettre de côté.

### 2. **Rôtir les légumes :**

- Préchauffer le four à **220°C (425°F)**.
- Disposer les courgettes en dés, les poivrons rouges et les tomates cerises coupées en deux sur une plaque à pâtisserie.
- Arroser de **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**, puis assaisonner de sel et de poivre noir. Mélanger pour enrober uniformément.
- Répartir les légumes en une seule couche, en veillant à ce qu'ils ne soient pas trop tassés.
- Faire rôtir **pendant 15 à 18 minutes**, ou jusqu'à ce que les bords soient croustillants et que l'intérieur reste juteux. Retirer du four et mettre de côté.

### 3. **Préparer la sauce à l'avocat :**

- Dans un robot, mélanger les moitiés d'avocat, les feuilles de basilic frais, les gousses d'ail et le jus de citron.
- Assaisonner de sel et de poivre noir selon le goût.
- En laissant tourner le moteur, ajouter lentement le reste de l'huile d'olive en filet jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux et émulsionné.

### 4. **Faire griller les pignons de pin :**



- Dans une poêle sèche à feu moyen, faire griller les pignons de pin jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés, en remuant fréquemment pour éviter qu'ils ne brûlent.

5. **Combinez tout :**

- Dans un grand saladier, mélanger les pâtes penne cuites, la sauce à l'avocat, les légumes rôtis et les tomates séchées en dés.
- Bien mélanger pour s'assurer que tout est enrobé uniformément.

6. **Servir et décorer :**

- Transférer les pâtes dans des assiettes de service et saupoudrer de pignons de pin grillés.
- Terminer par une pincée de sel rose de l'Himalaya ou de sel de mer.  
Savourez !

Savourez ce plat savoureux et nutritif, en sachant que chaque bouchée contribue à votre bien-être et à un mode de vie plus durable et plus respectueux des produits chimiques !