

[Base] Pâtes au fenouil et ...



“ Une base de pâtes qui vous permet d'utiliser les fanes de fenouil de même qu'une astuce de cuisson tout ceci en 20 minutes top chrono... ”

Les Ingrédients :

(Pour 1 personne) :

- 125 à 150 g de pâtes
- 2 [tiges et feuilles](#) d'un petit bulbe [fenouil](#)
- ½ vert d'un [ail frais](#)
- Parmesan
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- ...

Les Étapes :

Hachez le vert du fenouil (tige et feuilles). Hachez très finement le vert d'ail frais. Réservez-les.

Faites cuire les pâtes *al dente*. 5 minutes avant la fin de la cuisson ajoutez le vert de fenouil et d'ail frais.

Égouttez. Assaisonnez. Servez avec du parmesan.

Et Que Dire De Plus ?

→ Ajoutez-y ensuite ce qui vous fait envie... lamelles de saumon fumé, anchois, [petits pois](#) crus, [fèves](#) crues ([gourganes](#))...

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/base-pates-au-fenouil-et>
