

Pâtes aux anchois et aux trois choux [brocoli, romanesco, kale]



“ C’est en discutant cuisine avec Irène et JP que j’ai eu l’idée de concocter cette recette italienne avec les choux du jardin. ”

Les Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 200 à 250 g de pâtes
- 4 filets d’anchois à l’huile
- 1 petit [chou Romanesco](#)
- Une douzaine de fleurettes de [brocoli](#)
- 6 grandes feuilles de [chou kale](#) ([chou frisé](#), [chou vert](#))
- 4 gousses d’ail
- 1 pincée de [piment d’Espelette](#)
- 1 c. à soupe d’huile d’olive
- 2 c. à soupe de [pignons de pin](#)
- Sel et poivre
- Bicarbonate de soude

Les Étapes :

J’ai utilisé du chou frisé (*kale*) *Lacinato Rainbow* et du *Cavalier rouge*.

Rincez les feuilles de kale (*synonyme : [chou frisé ou chou vert](#)*) puis retirer la côte centrale qui est très coriace et filandreuse. Coupez-les en fines lanières.

Rincez le brocoli et le chou Romanesco que vous détaillerez en fleurettes.

Faites blanchir tous les choux pendant 2 minutes (*au maximum*) dans une eau bouillonnante salée additionnée d’une pincée de bicarbonate de soude. *Conservez l’eau de cuisson des choux pour y faire cuire les pâtes et pour la cuisson des choux à la poêle.* Plongez les choux dans une eau très froide afin de stopper la cuisson. Égouttez-les.

Faites griller à sec les pignons de pin.

Dans une grande poêle faites fondre les anchois avec l’ail finement haché, la pincée de piment d’Espelette et un filet d’huile d’olive. Ajoutez les choux que vous ferez revenir le temps qu’ils deviennent tendres à souhait (*ou croquants à souhait*). Si la préparation devenait trop sèche, ajoutez de l’eau de cuisson des choux à coups de 2 c. à soupe.

Faites cuire les pâtes dans l’eau de cuisson des choux jusqu’à ce qu’elles soient *al dente*. Égouttez-les en prenant soin de les conserver dans un peu d’eau de cuisson.

Servez les pâtes bien chaudes avec les choux aux anchois.

Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

→ Remplacez le kale (*ce chou à la mode, [le chou qui a rendu four les américains!!!](#)*) par du [chou pointu](#), du [chou de Milan](#), du [chou blanc](#)...