

# Pâtes à la bette à carde et aux olives

## Ingrédients

1. 6 à 10 de feuilles de bette à carde
2. 375 gr de pâtes alimentaires telles que des farfalle, penne ou rotini.
3. 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive extra-vierge
4. 4 gousses d'ail émincées
5. 60 ml (¼ tasse) d'olives tranchées
6. 2ml (½ cuil. à thé) de flocons de piment fort (facultatif)
7. 1 ml (¼ cuil. à thé) de chaque : sel et poivre
8. 125 ml (½ tasse) de fromage Pecorino râpé tel que du Romano

## Préparation

1. Séparer les feuilles des tiges; hacher les feuilles et mettre de côté.
2. Couper les tiges en deux.
3. Dans un grand chaudron rempli d'eau bouillante salée, bouillir les tiges environ 8 à 10 minutes jusqu'à tendres. Mettre dans l'eau froide pour arrêter la cuisson; drainer bien et hacher.
4. Dans un grand chaudron emplis d'eau salé, cuire les pâtes tel qu'indiqué sur la boîte.
5. Ajouter les feuilles de bette à carde dans les deux dernières minutes de cuisson des pâtes.
6. Pendant ce temps, dans un grand chaudron ou un creuset profond, chauffer l'huile à feu moyen et frire l'ail, les olives, les piments forts, le sel et le poivre jusqu'à ce que l'ail soit doré soit environ 2 minutes. Ajouter les tiges des bettes à cardes; bien mélanger et faire sauter sur feu moyen-vif jusqu'à ce que le tout soit chaud soit environ 3 minutes.
7. Égoutter les pâtes et feuilles de bettes à carde en prenant soin de réserver 75 ml (1/3 tasse) de l'eau de cuisson.
8. Ajouter les pâtes, feuilles et l'eau de cuisson mise de côté en brassant jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
9. Incorporer le fromage.

Donne 4 portions

## Information nutritive

Par portion: environ 520 calories, 21 gr protéines, 21 gr de gras (5 gr gras saturé), 10 gr de fibres alimentaires, 19 mg cholestérol, 878 mg de sel, 27% calcium, 37% fer, 34% vitamine A, 30% vitamine C et 10% acide folique.