Spaghettis au pesto léger

L’autre jour j’avais envie de manger des pâtes au pesto. Mais avec la chaleur, le pesto peut vite devenir lourd et gras surtout si dans votre recette habituelle vous mettez de la crème fraîche épaisse… Du coup je me suis demandée comment allégée un peu ce plat délicieux et tant qu’à faire le rendre plus digeste.

Pour 4 personnes : 250g de spaghettis au blé complet crus – 150g de fromage blanc 0% – 60g de parmesan râpé – 1 poignée de pignons de pain – 1 gousse d’ail dégermée – 1 bouquet de basilic

Faites cuire vos pâtes comme vous en avez l’habitude ou comme précisé sur le paquet.

Pendant ce temps, dans un mixer (à hélice) placez le basilic équeuté avec les pignons de pain et la gousse d’ail. Faites quelques tours de mixer. Ajoutez ensuite le fromage blanc et continuez de mixez pour obtenir une belle crème verte. Elle ne doit pas forcément être lisse.

Égouttez (mais pas trop) vos pâtes et replacez-les dans la casserole. Hors du feu ajoutez le pesto et mélangez bien. Le fait que les pâtes ne soient pas trop égouttées permet au pesto de mieux se lier avec.

Sortez un plat de service que vous pouvez faire chauffer au four quelques minutes (s’il y va) pour que les pâtes ne refroidissent pas trop vite. Placez-y les pâtes et posez sur la table pour déguster !