



## Orecchiette aux brocolis et olives noires

**Apport en fer : Total 24.57 mg – Par personne : 6.15 mg**

### Quantité/ingrédients (pour 4 personnes)

500g pâtes Orecchiette	2 gousses d'ail
400g brocoli	1CS huile de colza HOLL*
120g olives noires dénoyautées	2 CS huile d'olive
100g câpres	Sel, poivre, piment

\* L'huile de colza HOLL, riche en acide oléique est recommandée et à préférer pour les cuissons

### Temps de préparation

30 minutes

### Étapes de préparation

Couper les olives en 2, éplucher l'ail et émincer.

Ôter la partie fibreuse du tronc du brocoli (env. 2 cm). Couper le reste du tronc en petits cubes et la tête en morceaux d'env. 3 cm.

Cuire à la vapeur, ils doivent rester croquants. Réserver

Faire bouillir de l'eau dans une casserole pour les pâtes, ajouter du sel et cuire les pâtes.

Mettre l'huile de colza HOLL dans la casserole, faire revenir l'ail, ajouter les olives et les câpres. Selon goût, ajouter du piment.

Faire revenir le tout env. 2 min et ajouter le brocoli.

Laisser à feu doux 2 min, puis ajouter les pâtes, l'huile d'olive.

Saler et poivrer.