PâTES à LA SAUCISSE VéGéTALIENNE, AU CHOU-FLEUR ET AU CHOU FRISé

Les pâtes aux saucisses végétales, chou-fleur et kale illustrent parfaitement la cuisine végétale moderne, née de l'évolution des habitudes alimentaires au XXI? siècle. Inspirée de la structure classique des plats de pâtes italiens, cette recette remplace la viande par des alternatives végétales riches en protéines, tout en mettant en avant des légumes de saison. Elle reflète la rencontre entre tradition méditerranéenne et innovation culinaire végane, pensée pour des repas équilibrés, rapides et adaptés au quotidien.

Infos

- **Temps de préparation**: 45 mins
- **Temps de cuisson**: 15 mins
- **Portions**: 8

Ingredients

- 1 c. à café de sel fin, plus si nécessaire
- 450 g de pâtes au blé complet, de préférence fusilli ou farfalle
- 1 botte de chou frisé (340 g), feuilles détachées des tiges
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées, plus pour servir
- 450 g de saucisse végétalienne, de préférence de la saucisse italienne épicée Beyond Sausage, coupée en morceaux d'1 cm
- 1 oignon jaune moyen (227 g), haché
- 6 gousses d'ail, hachées

- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés
- Une tête de chou-fleur (1,5 kg), parée et coupée en morceaux d'un demi-pouce
- 1/2 tasse de vin rouge sec
- Une boîte de tomates concassées (800 g)
- 1/2 tasse d'olives Kalamata dénoyautées, coupées en tranches
- 1/2 tasse de tranches de poivrons, égouttées et hachées
- 1 cuillère à soupe de sucre cristallisé (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, plus selon le goût
- 1/2 tasse de persil plat frais haché, plus une quantité supplémentaire pour le service

---

Préparation

Etape 1
Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Retirer 1 tasse de l'eau de cuisson des pâtes, puis égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Couvrir pour garder au chaud.

Etape 2
Pendant que l'eau des pâtes arrive à ébullition et que les pâtes cuisent, émincer les tiges de chou frisé et ciseler les feuilles. Conserver les tiges et les feuilles séparément.

Etape 3
Dans un faitout à feu moyen, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile jusqu'à ce qu'elle brille. Ajouter la saucisse, couvrir et cuire jusqu'à ce qu'elle brunisse au fond et se raffermisse, environ 4 minutes. Découvrir, retourner les morceaux de saucisse et ajouter les tiges de chou frisé, l'oignon, l'ail et les flocons de piment rouge. Couvrir et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, 8 à 10 minutes.

Etape 4
À découvert, ajouter le chou-fleur et cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'il commence à devenir tendre, 3 à 4 minutes. Ajouter les feuilles de chou frisé et cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'elles se flétrissent, environ 3 minutes. Ajouter le vin et remuer pour déglacer la poêle, en grattant les morceaux brunis et savoureux au fond de la poêle. Incorporer les tomates, les olives et les pepperoncini, réduire le feu à moyen-doux, couvrir et cuire jusqu'à ce que les saveurs se mélangent, 10 à 15 minutes. Ajouter le poivre noir et goûter. Ajoutez le sucre, si vous le souhaitez, et assaisonnez avec plus de sel et de poivre si nécessaire.

Etape 5
Transférer les pâtes dans la sauce, ajouter le persil et les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes, et mélanger. Incorporer l'eau des pâtes, 1/2 tasse à la fois, si nécessaire, pour détendre la sauce.

Etape 6
Répartir dans des assiettes de service, garnir de persil et de parmesan végétalien ou de levure nutritionnelle, le cas échéant, arroser d'un peu plus d'huile d'olive et servir chaud.