



Conchiglie au pesto rouge et à la feta

accompagnées de poivron rouge, mâche et basilic

RAPIDO 20 min. • À consommer dans les 5 jours

RAPIDO



Échalote



Poivron rouge



Tomate



Conchiglie



Feta



Basilic frais



Pesto rouge



Mâche

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, huile d'olive, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pesto rouge* (g 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Mâche* (g 23)	40	60	80	100	140	160

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3634 / 869	758 / 181
Lipides total (g)	49	10
Dont saturés (g)	11,6	2,4
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	12,5	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Découper et cuire

- Pour les **conchiglie**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**échalote** et détaillez le **poivron rouge**, coupez la **tomate** en dés.
- Faites cuire les **conchiglie** 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3. Mélanger les pâtes et la salade

- Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto rouge** au wok et réchauffez 1 minute.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.
- Mélangez la vinaigrette à la **mâche**.



2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, chauffez l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'échalote 2 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez le **poivron** et la **tomate**, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes en remuant. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, découpez la **feta** en dés de ½ cm et ciselez les feuilles de **basilic**.



4. Servir

- Servez la **mâche** et les **conchiglie** sur les assiettes. Garnissez le plat avec la **feta** et le **basilic**.

Bon appétit !