



CONCHIGLIE, PESTO ROUGE ET FETA

Avec des mini-tomates Roma, de la roquette et du basilic



ROQUETTE

La roquette fait partie de la famille des brassicacées, qui comprend le chou, le navet, la moutarde ou encore le radis. Et c'est pas des salades !



Échalote



Mini-tomates Roma ✨



Conchiglie



Feta ✨



Basilic frais ✨



Pesto rouge ✨



Roquette ✨

 Total : 20-25 min.

 Facile

 Consommer dans les 5 jours

Envolez-vous pour l'Italie où les pâtes font partie du patrimoine culturel ! Cette recette rapide qui sent bon l'été est préparée à partir de pâtes en forme de coquillage: les conchiglie, auxquelles vous allez ajouter de la feta, du basilic, de la roquette et des tomates. Pour cette recette, vous allez utiliser du pesto rouge préparé à partir de tomates séchées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et petit bol.
Recette de conchiglie au pesto rouge et à la feta : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Pour les conchiglie, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**échalote** et coupez les **mini-tomates Roma** en deux.



2 CUIRE LES CONCHIGLIE

Faites cuire les **conchiglie** à couvert pendant 14 à 16 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 SAUTER LES TOMATES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-doux. Portez le feu à moyen-vif, ajoutez les **tomates** et faites-les sauter 4 minutes. Salez et poivrez.



4 MÉLANGER LES PÂTES

Pendant ce temps, coupez la **feta** en morceaux de ½ cm et ciselez les feuilles de **basilic**. Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto rouge** au wok et réchauffez 1 minute ★.



5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le petit bol, préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **roquette** et les **conchiglie** sur les assiettes. Arrosez avec la **vinaigrette** et garnissez le plat avec la **feta** et le **basilic**.

★ **CONSEIL** : Pour donner une touche aigre-douce à votre plat, ajoutez 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne à la sauce des pâtes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Mini-tomates Roma (g) *	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta (g) 7) *	50	75	100	125	150	175
Basilic frais (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Pesto rouge (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Roquette (g) 23) *	40	60	80	100	120	140
*À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3499 / 822	637 / 152
Lipides total (g)	46	9
Dont saturés (g)	11,6	2,1
Glucides (g)	78	14
Dont sucres (g)	7,4	1,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,0	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

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

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !