



Conchiglie au pesto rouge et à la feta

Avec du poivron rouge, de la mâche et du basilic



MÂCHE

Même si elle est composée à plus de 90% d'eau, cette feuille de salade est riche en vitamines. Elle contient même cinq fois plus de vitamine C que la carotte !



Échalote



Poivron rouge ✨



Tomate ✨



Conchiglie



Feta ✨



Basilic frais ✨



Pesto rouge ✨



Mâche ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger 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 et de la mâche. 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 saladier.

Recette de **conchiglie au pesto rouge et à la feta** : c'est parti !



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** ainsi que la **tomate**.
- Faites cuire les **conchiglie** 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 PRÉPARER 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 morceaux 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**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	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 (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Pesto rouge (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Mâche (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)	3548 / 848	579 / 138
Lipides (g)	48	8
Dont saturés (g)	13,6	2,2
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	12,0	2,0
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	23	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 !