



CONCHIGLIE AU PESTO ROUGE ET FETA

Avec des tomates cerises rouges, de la roquette et du basilic



Échalote



Tomates cerises *



Conchiglie



Feta *



Basilic frais *



Pesto rouge *



Roquette *

 Total : 25 min.

 Végé

 Facile

 À consommer dans les 5 jours

Le pesto rouge est moins connu que la version verte, mais il est tout aussi délicieux. Il est préparé à partir de tomates séchées, ce qui donne une touche méditerranéenne savoureuse à ce plat. La roquette et le basilic frais apportent, quant à eux, de la fraîcheur au plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et petit bol.

Recette de : **conchiglie au pesto rouge et 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 **tomates cerises** en deux.



2 CUIRE LES CONCHIGLIE

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



3 FAIRE 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**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Pesto rouge (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Roquette (g) 23) *	40	60	80	100	140	160
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)	3483 / 833	835 / 200
Lipides total (g)	47	11
Dont saturés (g)	9,8	2,4
Glucides (g)	77	19
Dont sucres (g)	11,2	2,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	1,7	0,4

ALLERGÈNES

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

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

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

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

   #HelloFresh

SEMAINE 29 | 2019 