



Farfalle sauce épinards et poireau

Au pesto vert et au piment rouge



PESTO

Le pesto tire son nom du verbe italien "pestare" qui signifie "écraser". Plus ancienne que la sauce tomate, cette sauce au basilic est traditionnellement préparée au mortier.



Échalote



Gousse d'ail



Poireau ✱



Piment rouge ✱



Farfalle



Parmesan ✱



Épinards ✱



Pesto vert ✱

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Family

À manger dans les 5 jours

Calorie-focus

Des pâtes au poireau ? Un mariage inattendu qui offre une belle surprise. Ce cousin éloigné de l'oignon a une saveur plus subtile et délicate. Assaisonnez le tout d'une sauce au pesto et de parmesan pour retrouver les saveurs de l'Italie et ajoutez un peu de piquant avec le poivre rouge.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe et wok ou sauteuse.

Recette de **farfalle sauce épinards et poireau** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Pour les farfalle, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez le **poireau** en fines rondelles. Épépinez et émincez le **piment rouge**.



2 CUIRE LES FARFALLE

Faites cuire les **farfalle** 11 à 13 minutes dans la casserole couverte, puis égouttez-les. Réservez sans couvercle.



3 RÂPER LE PARMIGIANO

Pendant ce temps, râpez le **parmesan** finement ou grossièrement selon votre préférence.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**échalote**, l'**ail**, le **poireau** et le **piment rouge** 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **épinards** et remuez jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Salez et poivrez.



5 ASSAISONNER

Ajoutez à présent le **pesto vert** au wok. Salez et poivrez. Ajoutez ensuite les **farfalle** et la moitié du **parmesan**, puis mélangez.



6 SERVIR

Servez les **pâtes** sur les assiettes et parsemez du reste de **parmesan**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Parmesan (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Pesto vert (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240

À ajouter vous-même

Huile d'olive(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)	3192 / 763	531 / 127
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	8,8	1,5
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	9,3	1,5
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,4	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

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

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