



# Penne et sauce pesto aux épinards

Préparées avec du piment rouge



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge ✨



Penne



Parmigiano reggiano ✨



Épinards ✨



Pesto vert ✨

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Consommer dans les 3 jours

Des poireaux dans les pâtes : une association inattendue, mais grâce à sa douceur, ce cousin éloigné de l'oignon s'intègre parfaitement dans ce plat. La sauce est préparée avec du pesto vert et du parmesan, mais aussi un peu de piment rouge pour la relever. Le piquant vient essentiellement des pépins, que l'on retire pour que le goût ne soit pas trop prononcé.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe et wok ou sauteuse.

Recette de **penne et sauce pesto aux épinards** : c'est parti !



### 1 COUPER

Pour les **penne**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez l'**oignon** en fins demi-cercles et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**.



### 2 CUIRE LES PENNE

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



### 3 RÂPER LE PARMIGIANO

Pendant ce temps, râpez le **parmigiano reggiano** finement ou grossièrement selon vos préférences.



### 4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 8 à 10 minutes. 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. Ajoutez ensuite les **penne** et la moitié du **parmigiano**, puis mélangez. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez les **pâtes** et parsemez-les du reste de **parmigiano**.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Penne (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Parmigiano reggiano (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Épinards (g) *	150	300	450	600	750	900
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	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3119 / 746	841 / 201
Lipides total (g)	38	10
Dont saturés (g)	8,6	2,3
Glucides (g)	72	19
Dont sucres (g)	6,0	1,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	7
Sel (g)	1,4	0,4

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

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

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



SEMAINE 20 | 2019 