



Linguine aux tomates cerises, aux câpres et aux olives

Avec du persil frais et de la feta



LINGUINE

Avec plus de 300 variétés de pâtes, les Italiens ne manquent pas d'imagination ! Ces linguine sont plus longues et plus épaisses que les spaghetti.



Purée de tomates



Linguine



Persil plat frais ✨



Olives et câpres ✨



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges ✨



Tomate prune ✨



Feta ✨

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Calorie-focus

 Consommer dans les 5 jours

 Veggie

Ce savoureux plat de pâtes ne demande que 20 minutes de préparation et une seule casserole ! Qui dit mieux ? Dans cette recette, la tomate, star de l'été, se décline sous toutes ses formes dans cette recette : tomates cerises, tomates prunes et passata. Avec des ingrédients emblématiques de la cuisine méditerranéenne tels que les olives, les câpres, l'ail et la feta, ce plat est aussi chaleureux que délicieux.

BIEN — COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle.

Recette de **linguine aux tomates cerises, aux câpres et aux olives** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES PÂTES

- Versez la **purée de tomates** dans la casserole et ajoutez 150 ml d'eau par personne.
- Cassez les **linguine** en deux et mettez-les dans la sauce en veillant à ce qu'elles en soient totalement recouvertes.
- Faites cuire 12 à 14 minutes à couvert. Régulièrement, remuez bien jusqu'au fond pour éviter qu'elles n'attachent ★.



3 CUIRE LA SAUCE

- Dès que vous avez tout coupé, ajoutez les **tomates**, les **olives**, les **câpres**, les **gousses d'ail** et la majeure partie du **persil** aux **linguine**, salez et poivrez et poursuivez la cuisson jusqu'au bout. Remuez bien !
- Pendant ce temps, émiettez la **feta**.



2 DÉCOUPER

- Hachez grossièrement le **persil**.
- Coupez les **olives** en deux et épluchez les **gousses d'ail**.
- Coupez les **tomates cerises** en deux et taillez les **tomates prunes** en dés.
- N'oubliez pas de remuer les **linguine** régulièrement.



4 SERVIR

- Hors du feu, remuez bien une dernière fois, puis salez et poivrez.
- Servez les **linguine** sur les assiettes.
- Garnissez avec la **feta** et le reste de **persil** et surtout, n'oubliez pas de retirer les **gousses d'ail**.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Purée de tomates (ml)	100	200	300	400	500	600
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Persil plat frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Olives et câpres (g) *	45	90	135	180	225	270
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Tomate prune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même*

Poivre et sel* Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2722 / 543	386 / 92
Lipides (g)	15	3
Dont saturés (g)	5,3	0,9
Glucides (g)	79	13
Dont sucres (g)	8,9	1,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,6	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

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

★ **CONSEIL** : Pour une cuisson uniforme, veillez à ce que la sauce recouvre les linguine en permanence.

★ **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour plus de 3 personnes, coupez tous les ingrédients avant de cuire les linguine. Vous évitez ainsi qu'elles soient prêtes avant vous.

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