



Linguine aux légumes rôtis et à la feta

Avec des herbes, des olives et des câpres



TOMATES CERISES

Si vous avez un petit coin ensoleillé sur un rebord de fenêtre ou un balcon, sachez que les tomates cerises y poussent très bien : vous pouvez donc en cultiver vous-même facilement.



Courgette *



Tomates cerises rouges *



Linguine



Gousse d'ail



Olives et câpres *



Feta *



Menthe fraîche *



Basilic frais *



Persil plat frais *

Total : 20-25 min.

Family

Très facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

La préparation de ce plat de pâtes express est très simple, mais on ne peut pas en dire autant de ses saveurs. Le salé des câpres, des olives et de la feta offre un contraste délicieux avec le sucré des tomates cerises. Et avec les différentes herbes de la recette, voici un ensemble de saveurs bien complexe.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et petit bol.

Recette de **linguine aux légumes rôtis et à la feta** : c'est parti !



1 RÔTIR

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les linguine. Coupez la **courgette** en rondelles de ½ cm. Disposez-les avec les **tomates cerises** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez le tout d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 15 minutes ou jusqu'à ce que les **tomates** commencent à s'ouvrir.



4 MÉLANGER LES CONDIMENTS

Mélangez l'**ail**, les **olives**, les **câpres** et l'huile d'olive vierge extra dans le petit bol ★.



2 CUIRE LES PÂTES

Pendant ce temps, faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



5 ASSAISONNER

Ajoutez le mélange à base d'olives aux **linguine** et remuez bien.

★**LE SAVIEZ-VOUS** : Saviez-vous que les câpres sont les bourgeons du câprier ?



3 ÉMINCER LES CONDIMENTS

Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **olives** en deux et émincez les **câpres**. Émiettez la **feta**. Taillez les feuilles de **menthe** et de **basilic** en fines lanières. Ciselez le **persil**.



6 SERVIR

Servez les **linguine** dans les assiettes et garnissez avec la **feta**, la **menthe**, le **basilic** et le **persil**. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Accompagnez le tout des **tomates rôties** et de la **courgette**.

★**CONSEIL** : Si vous cuisinez pour les enfants, rappelez-vous que les câpres et les olives ont un goût prononcé : vous pouvez les présenter séparément pour que chacun puisse se servir à table.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Linguine (g 1) 7) 20)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Olives et câpres (g) *	30	60	90	120	150	180
Feta (g 7) *	40	75	100	125	150	175
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Basilic frais (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

Poivre et sel Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3498 / 836	514 / 123
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	11,6	1,7
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	12,0	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	2,8	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

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

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