



Penne au pesto de brocoli maison

Préparées avec des tomates cerises au four



Brocolis ✨



Persil plat frais et menthe fraîche ✨



Citron ✨



Gousse d'ail ✨



Tomates cerises multicolores ✨



Noix de cajou ✨



Penne ✨



Grana padano râpé ✨



Total : 20-25 min.



Veggie



Facile



Consommer dans les 5 jours

Invitez l'Italie dans votre cuisine en préparant un pesto maison. Vous connaissez sûrement celui au basilic, mais la variante au menu de ce soir se compose de brocoli, de noix de cajou et de grana padano. Quand vous préparez du pesto vous-même, il est important de goûter sans cesse pour obtenir la saveur désirée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four recouvert de papier sulfurisé, 2 casseroles avec couvercle, râpe, poêle, mixeur plongeant, petit bol et bol profond.

Recette de **penne au pesto de brocoli maison** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans les deux casseroles pour les **penne** et les brocolis. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Détachez les feuilles de **basilic** des brins et taillez-les en lanières. Hachez grossièrement le **persil plat**. Prélevez le zeste du **citron** et pressez le jus. Émincez ou écrasez l'**ail**.



4 PRÉPARER LE PESTO

Dans le bol profond, mélangez les **brocolis**, l'**ail**, le **persil plat**, $\frac{2}{3}$ du **grana padano** et des **noix de cajou** ainsi que, par personne, 1 cs de **jus de citron**, $\frac{1}{2}$ cc de **zeste de citron**, 2 cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cs d'eau de cuisson des brocolis et $\frac{1}{4}$ cc de sel. Poivrez. Réduisez le tout en pesto à l'aide du mixeur plongeant ★.



2 RÔTIR

Dans le plat à four recouvert de papier sulfurisé, mélangez les **tomates cerises** ainsi que, par personne, $\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive et 1 cc de vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez. Enfourez-les ensuite pendant 12 à 15 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites dorer les **noix de cajou** à sec.



5 HACHER LES NOIX

Mélangez les feuilles de basilic et les **tomates cerises** rôties. Hachez finement le reste des **noix de cajou**.

★ **CONSEIL** : Ajoutez un peu plus d'eau de cuisson pour rendre le pesto plus onctueux.



3 CUIRE LES BROCOLIS ET LES PENNE

Faites cuire les **brocolis** à couvert dans l'une des deux casseroles pendant 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle. Faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes à couvert dans l'autre casserole. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



6 SERVIR

Servez les **penne** et mélangez-les au pesto de brocoli ★★. Disposez les **tomates cerises** par-dessus et garnissez le tout avec le reste des **noix de cajou** et du **grana padano**.

★★ **CONSEIL** : Si vous avez beaucoup de pesto, vous pouvez conserver l'excédent couvert au réfrigérateur et l'utiliser le lendemain, par exemple.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocolis (g) *	125	250	375	500	625	750
Persil plat frais et menthe fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Citron (pc) *	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Gousse d'ail (pc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Tomates cerises multicolores (g)	100	200	300	400	500	600
Noix de cajou (g) 5) 8) 25)	10	20	30	40	50	60
Penne (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	50	75	100	125	175	200

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	2	4	6	8	10	12
Sel (cc)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3655/ 874	812 / 194
Lipides total (g)	48	11
Dont saturés (g)	12,1	2,5
Glucides (g)	75	17
Dont sucres (g)	9,1	2,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	0,7	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 25) Sésame

★ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient les apports journaliers recommandés en vitamine C, essentiellement grâce aux brocolis et aux tomates.

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

#HelloFresh

SEMAINE 28 | 2019