



Conchiglie fraîches et sauce tomates

Aux épinards et aux lardons



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Épinards ✨



Basilic frais ✨



Lardons ✨



Romarin séché



Passata de tomates



Conchiglie fraîches ✨



Crème de basilic ✨



Gouda Mi-Vieux râpé ✨

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

À manger dans les 5 jours

Reconnaissez-vous cette recette ? Nous l'avons revisitée en remplaçant les gnocchi par des conchiglie. Ces pâtes à forme de coquillage permet à la sauce tomates maison de s'y nicher facilement. Assaisonnez la sauce avec les feuilles de basilic frais et le fromage râpé pour une explosion de saveurs à chaque bouchée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Casserole et sauteuse.

Recette de **conchiglie fraîches et sauce tomates** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Émincez l'**ail** et coupez les **tomates cerises** en deux. Déchiquez les **épinards** et ciselez les feuilles de **basilic**.



2 CUIRE LES LARDONS

Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y rissoler les **lardons** sans beurre ni huile pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Ensuite, réservez-les.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez l'**ail** et le **romarin** aux lardons. Ajoutez la **passata de tomates**, les **tomates cerises**, le vinaigre de vin rouge et le sucre à la sauteuse, puis, à couvert, laissez mijoter 10 minutes à feu moyen-doux, jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.



4 CUIRE LES CONCHIGLIE

Pendant ce temps, dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition et faites-y cuire les **conchiglie fraîches** 4 à 6 minutes. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Mélangez la **crème de basilic** aux **conchiglie**.



5 AJOUTER LES ÉPINARDS

Ajoutez les **épinards** à la sauce et poursuivez la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Incorporez la moitié du **fromage râpé**, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les conchiglie avec la sauce **tomates**. Parsemez le plat avec le **fromage râpé** restant et les feuilles de **basilic frais**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	60	125	180	250	305	375
Épinards (g) *	50	100	150	200	250	300
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Romarin séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Passata de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Conchiglie fraîches (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Crème de basilic (boîte) 7) *	½	1	1½	2	2½	3
Gouda Mi-Vieux râpé (g) *	12	25	37	50	62	75
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2621 / 627	667 / 159
Lipides total (g)	21	5
Dont saturés (g)	8,0	2,0
Glucides (g)	80	20
Dont sucres (g)	9,2	2,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	1,7	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).