



Conchiglie fraîches au thon et au pesto avec une salade de courgette



Menthe fraîche ✨



Piment rouge ✨



Parmigiano reggiano ✨



Tomates cerises ✨



Courgette ✨



Thon à l'huile d'olive



Conchiglie fraîches ✨



Pesto vert ✨

 Total : 25 min.

 Très facile

 Consommer dans les 5 jours

Saviez-vous que chaque type de pâtes va avec une certaine sauce ? Les conchiglie fraîches de cette recette se prêtent parfaitement aux sauces épaisses, qui vont se loger dans chaque coquille. Vous êtes peut-être habitué à cuire les courgettes, mais elles sont également délicieuses crues. Aujourd'hui, vous allez en faire une salade aussi fraîche que croustillante.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe, éplucheur, casserole avec couvercle, passoire, petit bol et saladier.

Recette de **conchiglie fraîches au thon et au pesto** : c'est parti !



1 COUPER

Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Râpez le **parmigiano reggiano**. Coupez les **tomates cerises** en deux. Taillez de longues lamelles de **courgette** à l'aide de l'éplucheur.



2 ÉGOUTTER LE THON

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **conchiglie**. Égouttez le **thon** dans la passoire en recueillant l'huile dans le petit bol, puis émiettez-le à l'aide d'une fourchette pour pouvoir le mélanger plus facilement par la suite.



3 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre. Mélangez bien les **lamelles de courgette**, le **piment rouge** et la **menthe** dans le saladier. Salez et poivrez.



4 CUIRE LES CONCHIGLIE

Dans la casserole, faites cuire les **conchiglie** 4 à 5 minutes à couvert. Égouttez-les, remettez-les dans la casserole et mélangez-les à ½ cs d'huile du **thon**.



5 MÉLANGER LES PÂTES

Mélangez le **thon**, le **pesto** et les **tomates cerises** aux **conchiglie**. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **conchiglie** et présentez la **salade de courgette** à côté. Garnissez les pâtes avec le **parmigiano reggiano**.

★ **CONSEIL** : La puissance des piments rouges peut beaucoup varier. Ajoutez-en un peu, laissez reposer la salade quelque temps, puis goûtez bien. Si elle est encore trop douce, ajoutez-en un peu plus. Vous pouvez aussi totalement supprimer le piment.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Menthe fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Piment rouge (pc) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Parmigiano reggiano (g) 7) *	15	25	40	50	65	75
Tomates cerises (pc) *	60	125	185	250	310	375
Courgette (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Thon à l'huile d'olive (g) 4)	80	142	222	284	364	426
Conchiglie fraîches (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Pesto vert (g) 7) 8) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3402 / 813	691 / 165
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	8,0	1,6
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	13,2	2,7
Fibres (g)	0	0
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	1,2	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson 7) Lait/lactose 8) Noix

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

