



Salade de pâtes conchiglie à la crème de basilic et feta

Avec de la roquette et des tomates cerises



Tomates cerises ✨



Oignon rouge



Roquette ✨



Feta ✨



Conchiglie fraîches ✨



Crème de basilic ✨

Total : 15-20 min.

Famille

Très facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

Calorie-focus

Aujourd'hui au menu : une salade de pâtes fraîches dans laquelle vous retrouvez les couleurs du drapeau italien. Les pâtes existent dans toutes les formes et tailles, et selon les Italiens, chaque forme va de pair avec une sauce en particulier. Par exemple, on accompagne souvent les conchiglie avec des sauces crémeuses, car la sauce s'adhère facilement à la forme de coquillage. Cette salade se mange aussi bien froide que chaude

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et saladier.

Recette de **salade de pâtes conchiglie à la crème de basilic et feta** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Portez une bonne quantité d'eau dans une casserole pour les conchiglie. Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises** en deux et coupez l'**oignon rouge** en fines rondelles. Déchirez la **roquette**. Mélangez les **tomates cerises**, l'**oignon rouge** et la **roquette** dans un saladier.



2 ÉMIETTER LA FETA

Émiettez la **feta** et ajoutez la majeure partie de la **feta** à la **salade**. Mettez de côté un peu de **feta** pour la garniture.



3 CUIRE LES CONCHIGLIE

Dans la casserole, faites cuire le **conchiglie fraîches** à couvert dans 4 minutes al dente. Égouttez-les puis rincez-les brièvement à l'eau froide afin d'interrompre la cuisson.



4 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez les **conchiglie** et la **crème de basilic** à la **salade** et mélangez bien.



5 ASSAISONNER

Assaisonnez la **salade** avec le vinaigre balsamique noir, du poivre et du sel.



6 SERVIR

Servez la **salade de conchiglie** en la garnissant de la **feta** restante

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomates cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Oignon rouge (st)	½	1	1½	2	2½	3
Roquette (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Feta (g) 7) *	50	75	100	125	175	200
Conchiglie fraîches (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Crème de basilic (boîte) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2793/668	687/164
Lipides total (g)	27	7
Dont saturés (g)	7,4	1,8
Glucides (g)	78	19
Dont sucres (g)	9,6	2,4
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	1,6	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez alors 100 g de conchiglie et 25 g de feta par personne. Avec le reste de la conchiglie et de la feta, vous pouvez préparer une salade le lendemain avec de la laitue, des tomates, du concombre, de l'huile d'olive et du vinaigre, par exemple.

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).