



Tagliatelle fraîches et pesto d'épinards maison

Avec des tomates cerises rôties et du parmigiano reggiano



Tomates cerises rouges *



Citron *



Gousse d'ail



Épinards *



Parmigiano reggiano *



Noix de cajou



Tagliatelle fraîches *



Total : 20-25 min.



Family



Facile



Veggie



Consommer dans les 5 jours

Des pâtes fraîches et du pesto maison : que dire de plus ? Comme un vrai chef italien, vous allez servir ce soir un plat de pâtes d'un joli vert vif. Le pesto n'est pas difficile à faire - mais goûtez-le bien pendant toute la préparation pour lui donner exactement le goût qui vous plaît.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, plat à four, râpe, poêle, bol profond et mixeur plongeant.

Recette de **tagliatelle fraîches et pesto d'épinards maison** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans 2 casseroles, l'une pour les **tagliatelle** et l'autre pour les **épinards**. Coupez les **tomates cerises** en deux et pressez le **citron**.



2 RÔTIR LES TOMATES CERISES

Mettez les **tomates cerises** dans le plat à four. Arrosez-les avec $\frac{3}{4}$ cs d'huile d'olive par personne et $\frac{1}{2}$ cs de vinaigre balsamique. Salez et poivrez, puis enfournez 12 à 15 minutes



3 CUIRE LES ÉPINARDS

Pelez l'**ail**, mais laissez la gousse entière. Faites cuire les **épinards** et l'**ail** dans une des casseroles pendant 3 à 4 minutes. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson. Râpez grossièrement le **parmigiano reggiano**. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **noix de cajou** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



4 CUIRE LES TAGLIATELLE

Faites cuire les **tagliatelle** 4 à 6 minutes à couvert dans l'autre casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



5 PRÉPARER LE PESTO

Pendant ce temps, dans le bol profond, mélangez les **épinards**, l'**ail**, $\frac{3}{4}$ du **parmigiano reggiano** râpé et les **noix de cajou**. Ajoutez, par personne, 1 cs de **jus de citron**, $1\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive vierge extra et 1 cc d'eau de cuisson, puis réduisez le tout en purée à l'aide du mixeur plongeant jusqu'à obtenir un pesto homogène. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.



6 SERVIR

Servez les **tagliatelle** et versez le pesto par-dessus. Disposez les **tomates cerises** par-dessus et arrosez le plat de l'eau qui s'est échappée des **tomates**. Garnissez avec le reste de **parmigiano reggiano**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Citron (pc) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) 23) *	75	150	225	300	375	450
Parmigiano reggiano (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Noix de cajou (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Tagliatelle fraîches (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Vinaigre balsamique noir (cs)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	$1\frac{1}{2}$	3	$4\frac{1}{2}$	6	$7\frac{1}{2}$	9
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3504 / 838	843 / 202
Lipides total (g)	44	11
Dont saturés (g)	10,5	2,5
Glucides (g)	79	19
Dont sucres (g)	7,4	1,8
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	28	7
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri
25) Sésame

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