



CONCHIGLIE AU PESTO ROUGE ET FETA

Avec des mini-tomates Roma, de la roquette et du basilic



Échalote



Mini-tomates Roma *



Conchiglie



Feta *



Basilic frais *



Pesto rouge *



Roquette *

Total : 20-25 min.

Végé

Facile

Famille

Consommer dans les 5 jours

Envolez-vous pour l'Italie où les pâtes font partie du patrimoine culturel ! Cette recette rapide est préparée à partir de pâtes en forme de coquillage: les conchiglie, auxquelles vous allez ajouter de la feta, du basilic, de la roquette et des tomates. Pour cette recette, vous allez utiliser du pesto rouge préparé à partir de tomates séchées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et petit bol.

Recette de : **conchiglie au pesto rouge et feta** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Pour les conchiglie, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**échalote** et coupez les **mini-tomates Roma** en deux.



2 CUIRE LES CONCHIGLIE

Faites cuire les **conchiglie** à couvert pendant 14 à 16 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 SAUTER LES TOMATES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-doux. Portez le feu à moyen-vif, ajoutez les **tomates** et faites-les sauter 4 minutes. Salez et poivrez.



4 MÉLANGER LES PÂTES

Pendant ce temps, coupez la **feta** en morceaux de ½ cm et ciselez les feuilles de **basilic**. Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto rouge** au wok et réchauffez 1 minute ★.



5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le petit bol, préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **roquette** et les **conchiglie** sur les assiettes. Arrosez avec la **vinaigrette** et garnissez le plat avec la **feta** et le **basilic**.

★ **CONSEIL** : Pour donner une touche aigre-douce à votre plat, ajoutez 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne à la sauce des pâtes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Mini-tomates Roma (g) *	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta (g) 7) *	50	75	100	125	150	175
Basilic frais (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Pesto rouge (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Roquette (g) 23) *	40	60	80	100	120	140
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3439 / 822	825 / 197
Lipides total (g)	46	11
Dont saturés (g)	9,8	2,4
Glucides (g)	76	18
Dont sucres (g)	9,9	2,4
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	1,7	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

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