



RIGATONI À LA COURGETTE ET AUX TOMATES CERISES

Garnies de feta et de pignons de pin



Rigatoni



Tomates cerises ✨



Persil plat frais ✨



Courgette ✨



Gousse d'ail



Pignons de pin



Paprika en poudre



Feta ✨

Total : 25-30 min.

Végé

Facile

À consommer dans les 5 jours

Le nom des rigatoni provient du mot italien *rigati*, qui renvoie aux stries des pâtes. Les ingrédients se logent non seulement dans les tubes, mais aussi entre les petits sillons. La tomate et la courgette apportent au plat de la fraîcheur et la feta un beau contrepied salé.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier et poêle.

Recette de **rigatoni à la courgette et aux tomates cerises** : c'est parti !



1 CUIRE LES PÂTES

Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **rigatoni** 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



2 MÉLANGER ET DÉCOUPER

Pendant ce temps, découpez les **tomates cerises** en deux et ciselez le **persil**. Découpez la **courgette** en demi-rondelles fines et écrasez (ou émincez) l'**ail**. Dans le saladier, mélangez ½ cs d'huile d'olive, le vinaigre balsamique noir, le miel, du sel et du poivre pour faire une vinaigrette.



3 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

Faites chauffer une poêle à feu vif et faites-y dorer les **pignons de pin** à sec. Réservez-les hors de la poêle ★.



4 CUIRE LA COURGETTE

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la même poêle et faites-y revenir l'**ail**, les **tomates cerises**, la **courgette** et le **paprika en poudre** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez, puis ajoutez le tout au saladier.



5 PRÉPARER LA SALADE

Émiettez la **feta**. Ajoutez enfin les **rigatoni** et la moitié de la **feta** au saladier, et mélangez bien le tout. Ajoutez de l'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes, puis garnissez avec les **pignons de pin** ainsi que le reste de **feta** et de **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Persil plat frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	5
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	3
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	1	1	2	2	2
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					
Huile d'olive vierge extra	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2851 / 682	627 / 150
Lipides total (g)	26	6
Dont saturés (g)	5,8	1,3
Glucides (g)	83	18
Dont sucres (g)	20,7	4,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	0,8	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Euf 19) Arachide 20) Soja

22) Fruits à coque 25) Sésame

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).

★ **CONSEIL** : Les noix ou les graines grillées doivent toujours être retirées de la poêle chaude sitôt qu'elles sont prêtes. De cette façon vous ne risquez pas de les brûler.