



# Conchiglie au pesto et au thon

Servies avec des tomates cerises et un mélange de salades



Oignon



Tomates cerises \*



Thon blanc à l'huile d'olive



Conchiglie



Mesclun \*



Pesto vert \*



Pignons de pin

Total : 30 min.

Famille

Très facile

À consommer dans les 5 jours

Laissez-vous transporter par ce plat de pâtes aux couleurs de l'Italie ! Ces pâtes à forme de coquillage s'accordent très bien à des sauces épaisses qui viennent se nicher dedans, comme cette sauce gourmande associant du pesto et du thon.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, passoire, saladier, 2 poêle et wok ou sauteuse.

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



### 1 PRÉPARER

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



### 2 ÉGOUTTER LE THON

Égouttez le **thon** dans la passoire en conservant l'huile.



### 3 CUIRE LES CONCHIGLIE

Dans la casserole, faites cuire les **conchiglie** à couvert 14 à 16 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, mélangez le **mesclun** et une petite partie du **pesto vert** dans le saladier. Salez et poivrez. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Faites chauffer une poêle à feu moyen, sans huile, et faites griller les **pignons** jusqu'à ce qu'ils commencent à sentir.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer 1 cs de l'huile du **thon** par personne et faites revenir les **tomates cerises** et l'**oignon** 5 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez ensuite le **thon**, les **conchiglie** et le reste de **pesto**. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez les **pâtes au thon** et accompagnez-les du **mesclun**. Garnissez de **pignons de pin**.

**CONSEIL** : Si vous manquez de temps, préparez une salade tiède en mélangeant le thon, les tomates cerises, le pesto, le mesclun et l'oignon directement avec les pâtes cuites.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Thon à l'huile d'olive (boîte) 4)	1	1	2	2	3	3
Conchiglie (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Mesclun (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Pesto vert (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra				Selon le goût		
Poivre et sel				Selon le goût		

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3517 / 841	874 / 209
Lipides total (g)	45	11
Dont saturés (g)	4,9	1,2
Glucides (g)	77	19
Dont sucres (g)	8,9	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	27	7
Sel (g)	1,2	0,3

## ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque  
Peut contenir des traces de : 17) (Euf 19) Arachide 20) Soja  
22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

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

