



Conchiglie au pesto rouge et à la feta

Avec du poivron rouge, de la mâche et du basilic



SYNERA TINTO

Rond et souple, ce vin catalan est produit à partir de tempranillo et de cabernet sauvignon. Il développe des arômes de fruits noirs et mûrs, une subtile note fumée et une touche de vanille grâce à son bref vieillissement en fût de chêne.



Échalote



Poivron rouge *



Tomate *



Conchiglie



Feta *



Basilic frais *



Pesto rouge *



Mâche *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

S'il est moins connu que sa variante verte, le pesto rouge n'en est pas moins délicieux et fait une bonne base pour vos plats lorsque vous manquez de temps. Préparé à partir de tomates séchées, le pesto rouge donne à ces pâtes un goût intense et méditerranéen que vient sublimer le salé de la feta.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et saladier.

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



1 DÉCOUPER ET CUIRE

- Pour les conchiglie, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**échalote** et détaillez le **poivron rouge** ainsi que la **tomate**.
- Faites cuire les **conchiglie** 8 à 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 PRÉPARER LA SALADE

- Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto rouge** au wok et réchauffez 1 minute.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez. Mélangez la vinaigrette à la **mâche**.



2 CUIRE LES LÉGUMES

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez le **poivron** et la **tomate**, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes en remuant. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, découpez la **feta** en morceaux de ½ cm et ciselez les feuilles de **basilic**.



4 SERVIR

- Servez la **mâche** et les **conchiglie** sur les assiettes. Garnissez le plat avec la **feta** et le **basilic**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Basilic frais (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Pesto rouge (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Mâche (g) 23) *	40	60	80	100	120	140
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					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3410 / 815	551 / 132
Lipides (g)	44	7
Dont saturés (g)	11,0	1,8
Glucides (g)	79	13
Dont sucres (g)	15,9	2,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	0,7	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céliaci

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 06 | 2018