



Conchiglie sauce au pesto et au thon

servies avec une salade et des tomates semi-séchées

FAMILIALE 30 min. • À consommer dans les 5 jours

FAMILIALE



Oignon



Tomates cerises



Thon à l'huile d'olive



Conchiglie



Mesclun



Pesto vert alla genovese



Tomates
Semi-séchées

Ingrédients de base
Huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, saladier, passoire, passoire, wok ou sauteuse

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (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 alla genovese* (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Tomates semi-séchées* (g)	17	35	45	60	80	95
À ajouter vous-même						
Huile d'olive du thon (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra				Au goût		
Poivre et sel				Au goût		

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3517 / 841	847 / 203
Lipides total (g)	45	11
Dont saturés (g)	4,9	1,2
Glucides (g)	78	19
Dont sucres (g)	9,5	2,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	1,3	0,3

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) œuf 20) Soja 23) Céleri

Contact

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



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. Coupez finement les **tomates** semi-séchées.



5. Réchauffer

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 avec le mesclun et garnissez de **tomates semi-séchées**.

Bon appétit !