



Farfalle et pesto aux champignons des bois

Avec des champignons blonds, de la mâche et du pecorino



PESTO A LA FORESTIERE

Les préparations "à la forestière" sont composées de champignons sauvages tels que les morilles, les girolles et les cèpes. Ne soyez pas effrayé par le mot "sauvages", ils ont été cueillis avec précaution !



Farfalle



Échalote



Champignons blonds *



Pesto aux champignons des bois *



Mâche *



Persil frisé *



Pecorino râpé *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Cette recette de farfalle met à l'honneur le champignon qui mérite toutes les attentions du cuisinier. Majoritairement constitué d'eau, il demande une cuisson rapide et peu de sel car l'évaporation massive d'eau lui fait perdre sa saveur et sa texture. L'association du pesto et d'un fromage au goût prononcé est donc idéal pour relever toute la saveur de ce légume. Ce légume est un champion en terme d'apport en vitamines B, top pour notre vitalité.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.
Recette de **farfalle et pesto aux champignons des bois** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Pour les farfalle, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites cuire les **farfalle** 11 à 13 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.
- Émincez l'**échalote**.
- Nettoyez les **champignons blonds** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers.



3 ASSAISONNER

- Déchirez la **mâche** grossièrement.
- Hachez le **persil frisé** grossièrement.
- Mélangez les **farfalle** aux **champignons blonds** dans le wok ou la sauteuse, puis salez et poivrez.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** La forme des farfalle évoque un papillon... et c'est effectivement ce que signifie ce mot en italien.



2 CUIRE À LA POÊLE

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez les **champignons blonds** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes.
- Incorporez le **pesto aux champignons des bois** et réchauffez 1 minute.



4 SERVIR

- Servez la **mâche** sur les assiettes.
- Disposez les **pâtes** par-dessus.
- Garnissez avec le **pecorino râpé** et le **persil frisé**.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Les champignons, comme de nombreux légumes, sont riches en vitamines et minéraux. Ils contiennent même plus de vitamine B2, de potassium et de fibres que la plupart des légumes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Farfalle (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds (g) ✳️	125	250	375	500	625	750
Pesto aux champignons des bois (g 7) 8) ✳️	40	80	120	160	200	240
Mâche (g 23) ✳️	20	40	60	80	100	120
Persil frisé (brins) 23) ✳️	2	4	6	8	10	12
Pecorino râpé (g 7) ✳️	15	25	50	75	100	125
*À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

✳️ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3247 / 776	674 / 161
Lipides (g)	45	9
Dont saturés (g)	9,5	2,0
Glucides (g)	69	14
Dont sucres (g)	3,6	0,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	0,9	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

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 !