



Farfalle avec une sauce épinards-poireau

Accompagnées d'un pesto vert et de piment rouge



Échalote



Gousse d'ail



Poireau *



Piment rouge *



Farfalle



Fromage italien râpé *



Épinards *



Pesto vert *



Total pour 2 personnes :
30 min.



Veggie



Facile



À consommer dans
les 5 jours

Au menu aujourd'hui, des pâtes et beaucoup d'épinards. Vous assaisonnerez la sauce à votre goût avec du pesto vert et du fromage italien râpé. Le piment rouge viendra relever le tout. Sa saveur piquante vient surtout de ses pépins, vous les retirerez pour que le plat ne devienne pas trop épicé.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse et casserole avec couvercle.

Recette de **Farfalle avec une sauce épinards-poireau accompagnées d'un pesto vert et de piment rouge.** : c'est parti !



1 COUPER

Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les farfalle. Hachez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou coupez-le très fin. Coupez le **poireau** en fines rondelles. Épépinez le **piment rouge** et coupez-le finement.



2 FAIRE CUIRE LES FARFALLE

Faites cuire les **farfalle** 11 à 13 minutes à couvert, puis égouttez-les. Réservez-les sans couvercle.



3 FAIRE CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire l'**échalote**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 à 3 minutes. Ajouter le **poireau** et faites cuire encore 5 minutes.



4 AJOUTER LES ÉPINARDS

Ajoutez les **épinards** et mélangez bien pour les faire réduire.



5 ASSAISONNER

Ajoutez ensuite le **pesto vert** au wok ou à la sauteuse avec les légumes. Ajoutez les **farfalle** et la moitié du **fromage italien râpé** et mélangez bien. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Répartissez les pâtes sur les assiettes et saupoudrez du **fromage** restant.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Fromage italien râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Pesto vert (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3167 / 757	766 / 183
Lipid (g)	37	9
Dont saturés (g)	8,9	2,2
Glucides (g)	75	18
Dont sucres (g)	8,9	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	1,4	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) (Eufs 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

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

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



#HelloFresh