



# Gigli sauce épinards et poireau

Avec du pesto vert



## SYNERA TINTO

Voici un vin souple produit principalement à partir de tempranillo. Pour accompagner ce plat de pâtes estival, servez-le légèrement frais.



Échalote



Gousse d'ail



Poireau\*



Gigli



Parmigiano reggiano\*



Épinards \*



Pesto vert \*

Total : 25 à 30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Voici un véritable plat de pâtes de tous les jours. Prêt en quelques minutes, il n'en est pas moins délicieux grâce au pesto vert et au parmigiano reggiano. Le fromage vous est livré en bloc : libre à vous de le râper finement ou grossièrement.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe et wok ou sauteuse.  
Recette de **gigli sauce épinards et poireau** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER

Pour les gigli, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez le **poireau** en fines rondelles.



### 2 CUIRE LES GIGLI

Faites cuire les **gigli** 8 à 11 minutes dans la casserole couverte, puis égouttez. Ensuite, réservez sans couvercle.



### 3 RÂPER LE PARMIGIANO

Pendant ce temps, râpez le **parmigiano** à l'aide d'une râpe.



### 4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'**échalote**, l'**ail** et le **poireau** 5 minutes à feu moyen-vif. Déchiquetez les **épinards** par-dessus le wok, éventuellement en plusieurs fois. Remuez jusqu'à ce qu'ils aient totalement réduit.



### 5 ASSAISONNER

Ajoutez le **pesto vert** au wok ou à la sauteuse. Salez et poivrez.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les gigli sont originaires de Florence. Elles sont souvent associées à des sauces épaisses en raison de leur forme : un petit cornet qui évoque le lys de par ses stries.



### 6 SERVIR

Ajoutez ensuite les **gigli** et la moitié du **parmigiano**, puis mélangez. Servez le plat sur les assiettes et parsemez du reste de **parmigiano**.

### ★ CONSEIL

Si vous surveillez votre apport en calories, limitez-vous à 70 grammes de gigli par personne et réduisez de moitié les quantités de pesto ou de parmigiano.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc)*	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Gigli (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Parmigiano reggiano (g) 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
Huile d'olive* (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3264 / 780	520 / 124
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	10,3	1,6
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	8,8	1,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,0	0,2

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix  
Peut contenir des traces de : 23) Céléri

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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 31 | 2017

