



Linguine et pesto d'épinards maison

avec des tomates cerises rôties et du fromage italien

VÉGÉ **FAMILIALE** 25 min. • À consommer dans les 5 jours

VÉGÉ



Tomates cerises rouges



Citron jaune



Basilic frais



Gousse d'ail



Épinards



Noix de cajou grillées



Linguine



Fromage italien à pâte pressée

Ingrédients de base

Vinaigre balsamique noir, huile d'olive, 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, plat à four, bol, poêle, mixeur plongeant

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomates cerises rouges (g)	250	375	500	625	875	1000
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g) 23)	75	150	225	300	375	450
Noix de cajou grillées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Fromage italien à pâte pressée* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra (cs)	2	4	6	8	10	12

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3615 / 864	796 / 190
Lipides total (g)	48	11
Dont saturés (g)	11,0	2,4
Glucides (g)	78	17
Dont sucres (g)	12,2	2,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	0,4	0,1

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

20) Soja 23) Céleri 25) Graines de sésame



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole pour les **linguine**. Coupez les **tomates cerises** en deux, écrasez ou émincez l'**ail**, retirez les feuilles de **basilic** des tiges et pressez le **citron**.



2. Rôtir les tomates cerises

Mettez les **tomates cerises** dans le plat à four. Arrosez-les avec ¾ cs d'huile d'olive par personne et 1 cs de vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez, puis faites-les rôtir au four 12 à 15 minutes.



3. Cuire les épinards

Faites chauffer une casserole à feu moyen-vif sans huile et faites-y cuire les **épinards** 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils réduisent totalement. Pendant ce temps, faites chauffer une autre casserole à feu moyen-vif, sans huile, et faites-y dorer les **noix de cajou**. Retirez-les de la casserole et réservez-les.



4. Cuire les linguine

Faites cuire les **linguine** 12 à 14 minutes à couvert dans l'autre casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



5. Préparer le pesto

Pendant ce temps, dans le bol profond, mélangez les **épinards** cuits, l'**ail**, le **basilic**, ¾ du **fromage italien râpé** et les **noix de cajou**. Ajoutez, par personne, 1 cs de jus de **citron**, 2 cs d'huile d'olive vierge extra et 1 cs d'eau de cuisson, puis réduisez le tout en purée à l'aide du mixeur plongeant jusqu'à obtenir un pesto homogène. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.



6. Servir

Servez les **linguine** et versez le pesto par-dessus. Disposez les **tomates cerises** par-dessus et arrosez le plat de l'eau qui s'est échappée des **tomates**. Garnissez avec le reste du **fromage italien râpé**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient 250 g de légumes, est pauvre en sel et riche en vitamine C et calcium - grâce aux légumes.

Bon appétit !

Contact

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