



WINE BOX

Quinta da Espiga tinto

L'aubergine et le poivron appellent un vin léger et légèrement corsé produit sous le soleil du sud de l'Europe. Du Portugal, en l'occurrence.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 49
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos!

Pâtes au pesto avec légumes frais et olives

À l'aubergine et aux graines de courge croquantes

Ce plat de pâtes italien contient de multiples légumes différents : un poivron jaune, de l'aubergine et de la mâche. Il s'accompagne délicieusement de pesto au poivron, d'origan et d'olives Leccino : mûries et colorées naturellement sous le soleil italien, elles ont un goût plus prononcé.

conserver au réfrigérateur



30-35 min



très simple



à manger dans les 5 jours



végétarien



plaît aux enfants



Mâche



Olives Leccino



Pesto de poivron rouge



Graines de courge



Fusilli complets



Aubergine



Poivron jaune



Origan

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Graines de courge (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Fusilli complets (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mâche (g) 23)	30	60	80	120	140	160
Olives Leccino (g)	15	30	45	60	75	90
Origan (cc)	1	2	3	4	5	6
Pesto de poivron rouge (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7)** Lait/lactose
8) Noix
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse avec
couvercle

Valeurs nutritionnelles 589 kcal | 19 g protéines | 71 g glucides | 23 g lipides dont 4 g saturés | 12 g fibres



1 Pour les fusilli, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle.

2 Faites chauffer un wok ou une sauteuse avec couvercle à feu vif et grillez-y les graines de courge à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Ensuite, réservez-les.

3 Faites cuire les fusilli à couvert 10 à 12 minutes à feu moyen-vif. Ensuite, égouttez les pâtes en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.

4 Coupez l'aubergine et le poivron en morceaux de 1 cm. Déchiquetez la mâche et coupez les olives Leccino en deux.

5 Dans le même wok, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'aubergine et le poivron sur feu moyen-vif pendant 1 minute. Ajoutez ensuite l'origan, le vinaigre balsamique noir, 2 cs d'eau de cuisson par personne et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert sur feu moyen-vif. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson pour éviter que le mélange n'attache.

6 Ajoutez les fusilli, le pesto de poivron rouge, les olives et la moitié de la mâche aux légumes, puis salez et poivrez.

7 Servez le reste de mâche sur les assiettes et versez les pâtes par-dessus. Garnissez le tout des graines de courge. Versez éventuellement un filet de l'huile des olives.

Conseil ! Si vous n'avez pas envie de salade crue, mélangez toute la mâche aux pâtes et laissez réduire.

Le saviez-vous ? La moitié d'un poivron contient autant de vitamines C que les apports quotidiens recommandés.

