



# Pâtes tricolores, sauce au pesto et au thon

Avec des tomates cerises, une salade mixte et des pignons de pin



Total : 25-30 min.

Original

Facile

Quick & Easy

À manger dans les 3 jours

Family

Avec le pesto vert et les tomates cerises rouges, les conchiglie tricolores de ce plat forment un ensemble parfait. Le pesto vert se marie divinement avec de nombreux plats, mais saviez-vous qu'il va aussi très bien avec le thon ?



**ESPIGA BRANCO**

Ce plat de pâtes se caractérise par des saveurs riches et prononcées. Ample, mais frais et épicé, l'Espiga a tout ce qu'il faut pour lui offrir un bel appui.



Oignon



Tomates cerises rouges ✨



Thon à l'huile d'olive



Conchiglie tricolores



Pignons de pin



Mesclun ✨



Pesto vert alla genovese ✨



★ J'EN  
REPRENDRAIS  
BIEN - CONSEIL  
DE CLAIRE

Impliquez vos enfants : regardez, achetez, cuisinez et goûtez ensemble. Ou à l'occasion, donnez-leur une recette et ne vous mêlez de rien. S'ils sont encore trop jeunes, confiez-leur juste quelques tâches et laissez-les faire !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et saladier.

Recette de **pâtes tricolores, sauce au pesto et au thon** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Pour les **conchiglie tricolores**, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émincez l'oignon et coupez les **tomates cerises** en deux. Égouttez le **thon** en conservant l'huile à part.



### 2 CUIRE LES CONCHIGLIE

Dans la casserole, faites cuire les **conchiglie** à couvert 14 à 16 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



### 3 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y griller les **ignons de pin** à sec jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



### 4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, mélangez le **mesclun** et une petite partie du **pesto** dans le saladier. Salez et poivrez. Versez un **filet** d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Dans le même wok ou la même sauteuse, faites chauffer 1 cs de l'huile du **thon** par personne et faites-y revenir les **tomates cerises** et l'**oignon** 5 minutes à feu moyen-doux (attention aux éclaboussures lorsque la poêle est trop chaude). Ajoutez ensuite le **thon**, les **conchiglie** et le reste de **pesto**. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez les **pâtes** avec leur sauce au thon et le **mesclun**, puis parsemez de **ignons de pin**.

### ★ CONSEIL

Si vous manquez de temps, préparez une salade tiède en mélangeant le thon, les tomates cerises, le pesto, le mesclun et l'oignon directement avec les pâtes cuites.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Thon à l'huile d'olive (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Conchiglie tricolores (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Pignons de pin (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Mesclun (g) 23) *	30	60	80	120	140	160
Pesto vert alla genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3753 / 897	637 / 152
Lipides total (g)	51	9
Dont saturés (g)	8,3	1,4
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	7,4	1,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,0	0,2

### ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose 8) Noix  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix  
 23) Céléri

### ★ J'EN PRENDRAIS BIEN - CONSEIL DE CLAIRE

Claire van den Heuvel est experte dans le domaine de l'alimentation des enfants. Avec Vera van Haren, elle a écrit les livres Easy Peasy. Pour en lire plus sur le sujet, rendez-vous sur [blog.fr.HelloFresh.be](http://blog.fr.HelloFresh.be)

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](http://www.hellofresh.nl)  
[www.hellofresh.be](http://www.hellofresh.be)  
 SEMAINE 37 | 2017

