



SALADE DE RIGATONI À LA COURGETTE ET À LA FETA

Avec des tomates cerises et des pignons de pin



CABRIZ BRANCO

Vif et complexe, ce vin blanc du Dão portugais est produit à partir de cépages autochtones. Il offre des parfums frais d'agrumes, de pomme, de fenouil et de fleurs.



Rigatoni



Tomates cerises rouges ✨



Persil frisé frais ✨



Courgette ✨



Gousse d'ail



Pignons de pin



Paprika



Feta ✨

Total : 25-30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Le nom des rigatoni provient du mot italien *rigati*, qui renvoie aux stries des pâtes. Les ingrédients se logent non seulement dans les tubes, mais aussi entre les petits sillons. Aujourd'hui, vous allez les utiliser pour préparer une salade de pâtes qui sera l'occasion d'inviter l'été chez vous. La tomate et la courgette apportent au plat de la fraîcheur et la feta un beau contrepied salé.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier et poêle.

Recette de **salade de rigatoni à la courgette et à la feta** : c'est parti !



1 CUIRE LES PÂTES

Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **rigatoni** 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 MÉLANGER ET DÉCOUPER

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique noir, le miel ainsi que du sel et du poivre pour faire une vinaigrette. Découpez les **tomates cerises** en quartiers et ciselez le **persil**. Ajoutez les **tomates cerises** et la majeure partie du **persil** au saladier. Découpez la **courgette** en demi-rondelles fines et écrasez ou émincez l'**ail**.



4 CUIRE LA COURGETTE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites revenir l'**ail**, la **courgette** et le **paprika** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez, puis ajoutez le tout au saladier.



5 PRÉPARER LA SALADE

Émiettez la **feta**. Ajoutez enfin les **rigatoni** et la moitié de la **feta** au saladier, et mélangez bien le tout.



3 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

Faites chauffer une poêle à feu vif et grillez les **pignons de pin** à sec. Réservez hors de la poêle ★.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes, puis garnissez avec les **pignons de pin** ainsi que le reste de **feta** et de **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Persil frisé frais (brins) 23) *	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	3
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Huile d'olive* (cs)	1	1	1	2	2	2
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PARPORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3376 / 807	563 / 135
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	9,8	1,6
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	10,6	1,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

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

20) Soja 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

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 08 | 2018

★**CONSEIL** : Les noix ou les graines grillées doivent toujours être retirées de la poêle sitôt qu'elles sont prêtes. Comme celle-ci reste très chaude, cela évite qu'elles ne brûlent.