



Tagliatelle fraîches au pesto et lamelles de courgette

Préparées avec des tomates cerises et de la roquette



Courgette ✨



Tomates cerises ✨



Pesto vert ✨



Tagliatelle fraîches ✨



Roquette ✨



Copeaux de provolone ✨

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Végé

 À consommer dans les 5 jours

Les Italiens sont connus pour leurs délicieuses pâtes. C'est pourquoi nous avons décidé de vous proposer une recette comme en Italie, à base de pâtes fraîches. Vous passerez à table en un rien de temps, étant donné que leur temps de cuisson est plus court. Buon appetito !

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Poêle et casserole avec couvercle.

Recette de tagliatelle fraîches au pesto et lamelles de courgette : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les tagliatelle.
- À l'aide d'un économètre, taillez la **courgette** en lamelles longues et fines ★.
- Coupez les **tomates cerises** en deux.

★ **CONSEIL** : Gardez l'extrémité de la courgette : vous pouvez ainsi la tenir plus facilement en taillant les lamelles.



3 CUIRE LES PÂTES

- Pendant ce temps, faites cuire les **tagliatelle** ★★ dans la casserole 4 à 5 minutes à couvert
- Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Ajoutez les **pâtes** aux **légumes**, mélangez-les et coupez le feu. Salez et poivrez.



2 MÉLANGER

- Dans poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y cuire les **tomates cerises** et les lamelles de **courgette** 4 à 5 minutes.
- Mélangez le **pesto vert** aux **légumes** et remuez bien.



4 SERVIR

- Ajoutez la roquette aux **tagliatelle**.
- Garnissez avec les **copeaux de provolone** et servez.

★★ **CONSEIL** : Les tagliatelle sont légèrement saupoudrées de farine afin qu'elles ne collent pas entre elles. Ne rincez pas les pâtes avant de les cuire, la farine partira lorsque vous les égoutterez.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	60	125	185	250	310	375
Pesto vert (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Tagliatelle fraîches (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Copeaux de provolone (g) 7) *	15	25	35	50	60	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3125 / 747	709 / 169
Lipides (g)	36	8
Dont saturés (g)	6,7	1,5
Glucides (g)	81	18
Dont sucres (g)	12,7	2,9
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1,2	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).