



Conchiglie sauce au pesto et au thon

Avec des tomates cerises et un mélange de salades



THON

Ce thon albacore, comme tous nos poissons, est issu d'une pêche durable labellisée. Il est très riche en oméga 3 car il ne se nourrit que d'anchois et de sardines.



Oignon



Tomates cerises rouges ✨



Thon blanc à l'huile d'olive



Conchiglie al bronzo



Mesclun ✨



Pesto vert ✨



Pignons de pin

Total : 25-30 min.



Consommer dans les 5 jours

Laissez-vous transporter par ce plat de pâtes aux couleurs de l'Italie ! Tomates et épinards permettent de marier goûts et couleurs aux conchiglies. Ces pâtes au nom et à la forme de coquillage s'accordent très bien à des sauces épaisses qui viennent s'y nicher, comme cette sauce gourmande associant du pesto et du thon.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, passoire, saladier, poêle et wok ou sauteuse.

Recette de **conchiglie sauce au pesto et au thon** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les conchiglie, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon** et coupez les **tomates cerises** en deux.



2 ÉGOUTTER LE THON

Égouttez le **thon** dans la passoire en conservant l'huile.



3 CUIRE LES CONCHIGLIE

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



4 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

Pendant ce temps, mélangez le **mesclun** et une petite partie du **pesto vert** dans le saladier. Salez et poivrez. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Chauffez la poêle à feu vif et grillez les **pignons de pin** à sec jusqu'à obtenir une belle couleur dorée. Réservez hors de la poêle.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer 1 cs de l'huile du **thon** par personne et faites revenir les **tomates cerises** et l'**oignon** 5 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez ensuite le **thon**, les **conchiglie** et le reste de **pesto**. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **pâtes** dans la **sauce au thon** et accompagnez du **mesclun**. Garnissez le tout avec les **pignons de pin** grillés.

★ **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 blanc à l'huile d'olive (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Conchiglie al bronzo (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Mesclun (g) 23) *	30	60	80	100	120	140
Pesto vert (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Pignons de pin (g)	10	20	30	40	50	60
*À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra*					Selon le goût	
Poivre et sel*					Selon le goût	

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3498 / 836	604 / 144
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	7,8	1,3
Glucides (g)	71	12
Dont sucres (g)	7,0	1,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,0	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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