



Conchiglie au pesto rouge et à la feta

Avec du poivron rouge, de la mâche et du basilic



Échalote



Poivron rouge ✨



Tomate ✨



Conchiglie



Feta ✨



Basilic frais ✨



Pesto rouge ✨



Mâche ✨

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Veggie

 À manger dans les 5 jours

Envolez-vous pour l'Italie où les pâtes font partie du patrimoine culturel ! Cette recette rapide qui sent bon l'été est préparée à partir de pâtes en forme de coquillage : les conchiglie, auxquelles vous allez ajouter de la feta, du basilic et de la mâche. Pour cette recette, vous allez utiliser du pesto rouge préparé à partir de tomates séchées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et saladier.

Recette de **conchiglie au pesto rouge et à la feta** : c'est parti !



1 DÉCOUPER ET CUIRE

- Pour les conchiglie, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**échalote** et détaillez le **poivron rouge** ainsi que la **tomate**.
- Faites cuire les **conchiglie** 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 PRÉPARER LA SALADE

- Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto rouge** au wok et réchauffez 1 minute.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez. Mélangez la vinaigrette à la **mâche**.



2 CUIRE LES LÉGUMES

- Pendant ce temps, chauffez l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez le **poivron** et la **tomate**, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes en remuant. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, découpez la **feta** en morceaux de ½ cm et ciselez les feuilles de **basilic**.



4 SERVIR

- Servez la **mâche** et les **conchiglie** sur les assiettes. Garnissez le plat avec la **feta** et le **basilic**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Pesto rouge (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Mâche (g) 23) *	40	60	80	100	140	160

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (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)	3638 / 870	759 / 181
Lipides (g)	49	10
Dont saturés (g)	11,5	2,4
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	12,5	2,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,1	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

CONSEIL : Si vous faites attention à votre apport calorique, utilisez seulement 25g de la feta et 70g de conchiglie par personne. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain dans une salade par exemple.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

